

Nusret S. YILMAZ

ASTRAL SEYAHAT TEKNİKLERİ





Bu PDF arşivi Güneş'e Yazıyorum blog sitesi oluşturmuştur.

Daha fazla yazı ve e-kitap için Web Sitesini Ziyaret etmeyi unutmayınız!

<https://guneseyaziyorum.blogspot.com/>

© Nusret S. Yılmaz

Bu kitabın yayın hakkı **Meta Basım ve Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.**ne aittir.
Meta Basım ve Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.den yazılı izin alınmadan hiçbir
alıntı yapılamaz. ©

İstanbul, Nisan 2012

Kapak: Ferda Gürsoy

ISBN: 978-975-8584-36-9

Yayıncı Sertifika No: 11226

Yayın

Meta Basım ve Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkma No: 4/4
Beyoğlu/İSTANBUL
Tel: (212) 243 18 14 – 249 34 45
Faks: (212) 252 07 18
www.ruhvernadde.com
info@ruhvernadde.com

Baskı

Boraks Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi
Ticaret ve Pazarlama Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Çiftelavuzlar Cad.
Ayvalıdere Yolu No: 3/3/1
Maltepe/ Zeytinburnu/İSTANBUL
Tel: (212) 567 78 62
Faks: (212) 567 54 70
www.boraks.com.tr
info@boraks.com.tr

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	7
GİRİŞ.....	9
BÖLÜM 1 ASTRAL SEYAHAT NEDİR?.....	19
BÖLÜM 2 ASTRAL SEYAHATIN TARİHİ VE BİLİMSEL SÜRECİ.....	45
BÖLÜM 3 ASTRAL SEYAHAT İÇİN BİLİNMEŞİ GEREKENLER.....	73
BÖLÜM 4 ASTRAL SEYAHAT İÇİN GEREKLİ ŞARTLAR.....	95
Çevresel Şartlar.....	96
Atmosferik Şartlar.....	97
Sağlık.....	98
Beslenme.....	99
Niyet - Amaç.....	100
İnanç.....	101
İstek, İrade, Motivasyon.....	101
Nefes.....	103
Telkin.....	105
Konsantrasyon.....	107
Bir Noktaya Bakmak.....	108
Yavaş Okumak.....	109

Parmakları Açmak.....	109
Yavaş Sayı Saymak.....	110
İmajinasyon - Vizüalizasyon	110
Gevşeme.....	114

BÖLÜM 5

ASTRAL SEYAHAT TEKNİKLERİ	123
Vizualizasyon - İmajinasyon Teknikleri	126
Teknik 1: Bilinç Transferi	127
Teknik 2: Basit Ayrılma	130
Teknik 3: Astral Bedene Transfer	131
Teknik 4: Diyet ve İmgeleme Yöntemi	132
Vibrasyonel Gevşeme Tekniği	137
Meditasyon Tekniği	147
Salıncak Tekniği	149
Aşamalı Ayrılma Tekniği	150
İrade Yöntemi	153
Şakra Tekniği	154
Kendi Kendine Telkin Tekniği	156
Zihin Pencereleri Tekniği	158
Hipnoz Tekniği	160
Kademeli Projeksiyon Tekniği	162
Birinci Kademe	163
İkinci Kademe	164
Üçüncü Kademe	165
Dördüncü Kademe	166
Lüsid Rüya Tekniği	169
Genel Bir Uygulama	175

SONSÖZ	189
--------------	-----

CD VE KULLANIMI HAKKINDA	201
--------------------------------	-----

KAYNAKLAR	203
-----------------	-----

SUNUŞ

Psikik çalışmalar içinde belki de en çok merak edilen konulardan bir tanesi astral seyahattir. Astral seyahat insan bilincinin ve potansiyelinin ne denli geniş ve ilginç boyutlara sahip olduğunu gösteren en önemli yeteneklerden biridir.

Bu konuya ait yapılan çeşitli araştırmalar, deneysel gözlemler ve bireysel deneyimler, bilincin beden dışına taşabildiğini ve farklı mekanlara ait algı deneyimleri yaşayabildiğini ve bunun doğrulanabildiğini göstermiştir.

Geçtiğimiz yıllarda, bu konu ile ilgili Ege Meta Yayınlarından iki kitap yayınlanmıştır. Bu kitaplar büyük ilgi ve beğeniyle okunmuştu. Şimdi de, daha önce *Telepati* isimli kitabını yayınladığımız değerli parapsikoloji araştırmacısı Nusret Yılmaz'ın astral seyahat ile ilgili bu çalışmasını sizlere sunuyoruz.

Kitapta hem konu ile ilgili tarihçe ve araştırmalar hem de astral seyahati kendi kendinize deneyimleyebilmeniz için yaygın olarak kullanılan pek çok tekniğe yer veriliyor.

Bir bilgiyi doğrulamanın en iyi yolu onu deneyimlemektir. Ruhsal gerçekler deneyimlenmediği sürece kitap sayfalarının arasındaki sözcüklerden ibaret kalır. Elinizdeki kitapta verilen uygulamaları sabırlı bir şekilde uygularsanız siz de beden dışına taşabilir ve bilincinizin bedenle sınırlı olmadığını fark edebilirsiniz.

Kitaba ek olarak astral seyahat deneyimlerini kolaylaştıran bir CD de ekledik. Bu CD sayesinde astral seyahat için gerekli bilinç haline kolayca girebilirsiniz. CD'yi kullanmadan önce lütfen CD ve Kullanımı Hakkında bölümünü okuyun.

Bu kitabın öz keşif yolculuğunuzda size ışık tutmasını ve ruhsal özgürleşme yolunda bir adım daha ilerlemenize vesile olmasını ümit ediyoruz.

Nusret S. Yılmaz'ı bu değerli çalışması için kutlar ve başarılı çalışmalarının devamını dileriz.

M. Reşat Güner

GİRİŞ

Son iki hafta okulda final dönemimdi ve kurtarmam gereken derslerin çokluğu yüzünden yoğun ve uykusuz bir zaman geçirmiştim. Son sınavıma girdiğim akşam uyumak üzere yatağa yattığımda nerdeyse kendimi bir aydır hiç uyumamış gibi hissediyordum. Uzandığım anda tüm bedenimin bir demir kütlesi gibi ağırlaştığını fark ettim ama bunu düşünmeden bir an önce uyumak istedim. On dakika kadar sonra uyumak üzereyken son sınavda verdiğim cevaplar zihnimde dönüp duruyordu. Birden bedenime anlatılması güç müthiş bir basınç bindi. Daha, ne oluyor, diye sorgulamaya kalmadan kulaklarımda oldukça rahatsız edici, sanki beynimin içinden gelen vızıl vızıl bir ses duymaya başladım.

Ayaklarımdan başlayarak tüm bedenime yayılan bir çekilme hissediyordum ve çekilmenin gerçekleştiği bedenimin bölgelerini fiziki olarak hissedemez hale geldim. Bir an, acaba ölüyor muyum, diye düşündüm ama sanırım yorgunluğun ve bir an önce uyumak isteğinin verdiği bir hisle olumsuz bir şey yaşayacağıma dair bir korku hissetmedim. Kendimi bu çekilme duygusuna bırakarak ne olacağımı görmek istedim.

Çekilme yavaş yavaş başıma ulaştığında bir an kendimi bedensiz bir bulut veya ışığa benzettim. Sonra çok kısa bir süre zihnim karardı ve kendimi yatağımın hemen bir metre kadar üzerinde süzülürken buldum. Bu inanılmaz bir duyguydu, fiziki bedenim yatağında mışıl mışıl uyuyor ben ise onu rahatlıkla gözlemliyorum.

dum. Daha önce arkadaşlarımdan duyduğum fakat bunun gerçek olması ihtimalini vermediğim ve onlarla konuyla ilgili tartıştığım bir astral seyahat içerisinde olduğumu anladım. Sakin kalmaya ve duyularımın enerjisine kendimi kaptırmamaya dikkat ettim, sanki heyecanımın beni bedenime tekrar geri döndüreceğini hissediyordum. Fakat ne yorgunluğumu ne baş ağrımı ne de fiziki herhangi bir hissi algıliyordum. Kendimi çok hafif ve tarifi zor bir mutluluk içerisinde hissediyordum.

Yavaş yavaş odama baktım ve normalde zifiri karanlık olması gereken odanın kaynağı belli olmayan çok güzel bir aydınlanma sistemiyle ışıldadığını fark ettim. Tavan, duvarlar, eşyalar sanki titreyordu. Bu garip yerde tam olarak ne olduğunu anlayabilmek için salonumuza geçmeye karar verdim. Fakat buraya gitmek için hareket ettiğimde önce bunu başaramadım sonra süzülüyordum, havada uçtuğumu düşündüğüm anda birden süzülerek salona ulaştım. Buradaki görüntü de odamdakinden farklı değildi. Her taraf anlayamadığım şekilde aydınlıktı. Birden kanepeye televizyon karşısında uyuya kalan babamı fark ettim. Deneyimin gerçekliğini ve bir rüya olmadığını en azından kendime ispatlamak adına bir şekilde onu uyandırmaya karar verdim. Bu düşünce nedense beni heyecanlandırmıştı ve bu heyecanın etkisiyle mi bilmem, birden kendimi bedenime çekilirken buldum. Bir saniyeden daha kısa bir süre içerisinde hızla bedenime döndüğümde sıçrayarak uyandım. Deneyimin en sert yanı sanırım bu uyanma biçimimdi. Derhal kalkıp uyuyan babamın yanına gittim. Az önce gördüğüm şekilde uzanıyor, televizyon da aynı kanalda yayını yapıyordu. Çok yorgundum ve yatmak istedim ama yaşadığım fenomeni düşünmekten ve onun verdiği heyecandan birkaç saat uyuyamadım.

Parapsikoloji ile ilgili enstitülerin arşivlerinde üniversiteli bu genç arkadaşımızın yaşadığı fenomene benzer pek çok vaka örneği bulunmaktadır. Bu konudaki çalışmalar incelendiğinde ileride sözlünü edeceğimiz araştırmacıların da bireysel ve

kolektif çalışmalarını göreceksiniz. Ayrıca bu fenomen parapsikolojinin dışında da farklı düşünür ve ekollerin inceleme alanında bulunmuştur. Günümüzde bu türden deneyimleri yaşayanların sayısı epeyce artmış bulunmakta ve bu kişiler yaşadıklarının ne olduğunu merak ederek pek çok kuruma başvurumaktadırlar.

Uzun bir dönem parapsikologlar bu deneyimle ilgili veri topladılar. Deneyimin nitelikleriyle ilgili bilgi edinilmesi amacıyla yapılan bu çalışmalar sonucu birçok parapsikolog farklı teoriler üretmeye başladı. Kimisi deneyimi olduğu gibi psişik sınırlar içerisinde yaşanmış gerçekler olarak kabul ederken kimisi de yaşananların duyular dışı algılamayla açıklanabileceğini iddia ediyordu. Sonuçta kayıt altına alınmış binlerce vaka raporu ve laboratuvarlarda yapılmış yüzlerce deney örneği mevcuttur.

Bu çalışmaların başlangıcı 1930'lara kadar uzanır. O yıllarda genç bir ziraatçı olan Dr. J. Banks Rhine akademik kariyerinde önemli bir değişiklik yaparak kendisini insan doğasında mevcut psişik yetenekleri araştırmaya adan. Bu kararının ardından kısa bir süre sonra çalışmakta olduğu Kuzey Carolina'daki Duke Üniversitesi Psikoloji Fakültesinde Parapsikoloji Laboratuvarını kurarak bu araştırma alanının bilimsel bir disiplin altında incelenmesine imkan oluşturulur. O günden sonra dünyanın değişik ülkelerinde birçok üniversitede parapsikoloji kürsüsü kurulur fakat gerek devletlerin soğuk savaş döneminde bu kürsülere vermiş olduğu desteği zamanla çekmesinden dolayı gerekse dar görüşlü veya yanlı akademi yöneticilerinin baskısı sebebiyle bu kürsüler yerlerini enstitülere veya demek gibi kurumlara bırakırlar.

Dr. Rhine ise daha çalışmalarının dördüncü senesinde kurmuş olduğu laboratuvarında yaptığı istatistiki ve deneysel araştırmalar sonucunda duyular dışı algılamının insan varlığı için bir gerçek olduğu fikrini bilimsel olarak kanıtladığını

tüm dünyaya duyurur. Onun bu bildirgesi fiktisel düşmanların sayısını artırırsa da benzer çalışmalar sergileyecek pek çok bilim adamının da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Rhine'in çalışmalarının en önemli sonucu, parapsikolojinin bir araştırma alanından çıkıp bilimsel bir disiplin sıfatını kazanmış olmasıdır.

Bu disiplin içerisinde ele alınan konular iki ana başlık altında incelendiler. Bunlardan birincisi sübjektif sonuçlarıyla ve zihinsel süreçleriyle ön plana çıkan duyular dışı algılamalar, diğeri de sonuçları tartışmasız kabul edildiği için objektif özellikteki psikokinezidir (PK).

İnsanın kendi dışındaki dünyadan herhangi bir duyusunu kullanmadan bilgi edinmesi süreci duyular dışı algılamalar kapsamında incelenmektedir. Bunların arasında telepati, durugörü, psikometri, radyestezi, beden dışı deneyimler sayılabilir. Burada bireyin dış dünyadan elde etmiş olduğu enformasyon bilinçaltından bilince doğru yolculuğunda birtakım sembolik süreçlerden geçtiği için bu deneyimlerin ortak özellikleri sübjektif olmalarıdır.

Kimi yetenekli kişiler de herhangi bir fizik organını kullanmadan dış dünyada herhangi bir madde üzerinde etki bırakabilmektedirler. Geçtiğimiz yüzyılda ünlenen ve hala popülerliğini koruyan kaşık ve çatalların bükülme fenomenleri, çok hassas cihazlar üzerinde ısıtının artırılması veya düşürülmesi gibi herhangi bir değişiklik meydana getirme, masa üzerindeki cisimlerin ileri-geri veya dairesel çeşitli şekillerde hareket ettirilmesi, sünenin kendi dışındaki herhangi bir objeyi veya kendini çekim alanına zıt bir şekilde yükseltebilmesi gibi pek çok fenomen bu başlık altında incelenmektedir. Bu fenomenlerin en karakteristik özelliği, deney sonucunun deneyi izleyen gözlemcilerin tümü tarafından herhangi bir tartışmaya gerek duyulmadan kabul edilmesi olduğundan bu türden deneyimler objektif özelliktedirler.

Beden dışı deneyimlerin (BDD) bu başlık altındaki diğer konular arasında belirgin rolü ise diğer duyular dışı algılamalar (DDA) içerisinde onlara nazaran daha objektif bir görünüm arz etmesidir. Bu deneyimi yaşayan birey yaşadığının bir rüya olmadığını kesin olarak bilmektedir. Çünkü bu fenomenin belirtileri çok belirgindir ve deneyim sırasında elde edilen bilgi ve gözlem kanıtlanabilir niteliktedir.

Parapsikoloji bilimi bu konularını incelerken birkaç yöntem kullanmaktadır. Bunların başında istatistiki araştırmalar gelir, ki bu yöntem parapsikoloji tarihinde önemli bir yardımcı araç rolünü üstlenmiştir. Herhangi bir fenomenin insanlar arasında ne kadar yaygın olduğu, hangi kişiliklerin hangi yeteneklere yatkın olduğu, herhangi bir yeteneğin hangi coğrafya üzerinde yoğun görüldüğü, bir fenomenin bir insan üzerinde ne kadar sıklıkla tezahür ettiği ve deneyimlerin tekrarlanabilirliği ile ilgili oldukça önemli bilgilerin elde edilmesinde kullanılmıştır.

Diğer önemli bir yöntem ise laboratuvar deneyleridir. Aşağı yukarı yüz yıllık bir süreç içerisinde psişik yetenekler bilimsel bir disiplin içerisinde çeşitli yöntemlerin kullanılmasıyla deneylenmiştir. Bazılarında yüksek başarılı sonuçlar alınırken bazılarında da yeterli düzey elde edilememiştir. Bu psişik deneylerde aranan en önemli özellik ardı ardına tekrarlanabilirliğini sağlamaktır. Fakat genelde bir deneyde yeteneğini olağanüstü bir başarıyla sergileyen psişik süje başka bir deneyde aynı başarıyı elde edememekteydi. Bu da parapsikoloji konularını araştıranlar ve bu fenomenlere başından beri karşı çıkanlar arasında tartışmaların oluşmasına neden oluyordu. Bu tartışmalar arasında parapsikoloji bilimi bir türlü istediği ve olması gereken yerde yerini bulamadı. Fakat yine de ruhsallık ile bilimselliği tek bir noktada buluşturmayı başardığı için parapsikoloji biliminin insanlığın evreni ve kendini tanıma sürecinde önemli bir tarihi rolü olmuştur.

Parapsikoloji BDD'yi araştırırken de yine istatistiki ve deneysel yöntemleri kullanarak fenomenle ilgili pek çok detaylı bilgiye sahip olmuştur. Bu araştırmalara ilerleyen bölümlerde yerli geldikçe değineceğiz. Laboratuvarındaki deneysel çalışmalarında parapsikologlar süjelerinden, yattıkları yatağın birkaç metre yukarısında bulunan bir raftaki veya bir başka odadaki masanın üzerindeki kağıtta ne yazılı olduğunu veya hangi resmin, cismin bulunduğunu astral seyahatleri sırasında öğrenmelerini ve deneyim sonunda bunları kendileriyle paylaşmalarını istedikler. Yapılan deneylerde pek çok olumlu sonuç alınıyordu.

İstatistiki yöntemler kullanılarak bu fenomenin aslında hiç de öyle gizli saklı bir yönünün bulunmadığını, birçok insanın bunu öyle veya böyle çeşitli nedenlerle ve çeşitli şekillerde deneyimlediğini veya bilgi sahibi olduğunu, yine birçok kültürün bu fenomenle ilgili bir geleneğe sahip olduğu bulgularıdır.

Antropologların konuyla ilgili yapmış olduğu bir araştırma örneği şöyledir: Batılı olmayan kırk dört kişilik bir kültürel karışım grubu ile yapılan bir istatistiki çalışmada Dean Shiels, bu grubun içinde yalnızca üç kişinin BDD konusunda herhangi bir inanca sahip olmadığını görmüştür. Antropolog Erika Bourguignon uygulamış olduğu benzer bir araştırmada, 488 dünya kültürünü ya da bilinen kültürlerin kabaca % 57'sini ele almış ve bunların içinde dört yüz otuz yedisinin ya da %89'unun BDD ile ilgili, en azından bir geleneğe sahip olduğunu bulgulamıştır.

Parapsikologlar bilgi birikiminin ve teknolojinin vermiş olduğu destekle BDD'yi anlamaya, hangi şartlarda deneyin daha başarılı olduğunu keşfetmeye, kimlerin bu yeteneğe daha yakın olduğuna dair yapmış oldukları araştırmalarını sürdürmektedirler. Günümüzde, Ganzfeld yöntemleri daha da geliştirilerek zihin ritmini istenen düzeye ulaştıran ses kayıtlarıyla yapılan çalışmalara başanlı bir şekilde devam edilmektedir.

Parapsikolojinin dışındaki diğer bilim alanları bu fenomenle ve sonuçlarıyla ilgilenmemeyi tercih ediyor. Telepati veya durugörü gibi bundan neredeyse seksen yıl önce laboratuvarlarda ispatlanmış fenomenleri dahi hala görmezlikten gelen araştırmacılardan aslında daha da fazlası beklenemez. Bu yeteneklerin insan varlığında ispatlanması, onu ruhun bir parçası veya ruha ait bir yetenek olduğunu kabul etmek anlamına geleceğinden bir süre daha bu konuda beklememiz gerekiyor. Bilim dünyasının bu düşüncelerinde genel bir değişimin zor olacağı görünüyor fakat yine bu disiplin içerisinde yetişip insan varlığını anlama konusunda zihnini yeni fikir ve gelişmelere açan pek çok bilim adamı konulara olan ilgilerini yapmış oldukları araştırmalarla sürekli tazelemektedirler.

Halk arasında ise durum çok farklıdır. Bilimsel kanaldan çok tatmin edici yanıtlar alamamış olsalar da çoğu kimse astral seyahat ile ilgili mutlaka çevresinden az çok bir şeyler duymuş, okumuş veya bir yerlerde konuyla ilgili bir bilgiye rastlamıştır. Bu türden deneyimleri yaşayanlar da çoktur ve günümüzde eskisine oranla giderek arttığı tespit edilmektedir. Özellikle iletişim imkanlarının çoğalmasıyla bundan elli yıl önce çok nadir kitaplardan elde edilen bilgiler artık internet aracılığıyla bilgisayarımızın parmaklarımızla arasındaki uzaklığı kadardır. Herkes geçmişinde bu deneyimi yaşamasa da pek çok kişi astral seyahat fenomenleri arasında sayılabilecek birkaç durumla özellikle uyku saatlerinde karşılaşmış olabilir.

Bunlardan en çok yaşananı gece uykuya dalarken veya uyuduktan hemen sonra bedeninin bir kısmının veya tamamının sıçraması, titremesi, dalgalanmasıdır ve bunlar astral bedenin fizik bedenle olan ilişkisinin gevşemesinden kaynaklanan bir durumdur. Bazı insanlar yine aynı uyku uyanıklık arası zamanlarında kulaklarında anlamsız sesler duymaktadırlar. Çünkü bu sırada bilinç ve algıların bir kısmı astral bedende yoğunlaşmıştır.

Pek çok insanın yaşadığı ve halk arasında karabasan olarak nitelendirilen fenomenin de bu olguyla önemli bir ilişkisi vardır. Bu konu oldukça spekülasyona uğramış olup neden olduğu, nereden kaynaklandığı hakkında birçok teori üretilmiştir. Üretilen bu teorilerin bir kısmı insanları aydınlatmaktan çok, ne yazık ki onları daha çok korkutan hikayelerle doludur. Fenomeni yaşayan bireyler bilirler ki bu durumdan en fazla birkaç dakika içerisinde kurtulmakta ve herhangi korkulacak bir şey olmadığını olay bittikten sonra anlamaktadırlar.

Astral beden fizik bedenle bağının uykusu sırasında bir miktar gevşediğini ve bilincin astral bedene transfer olduğunu ifade etmiştim. Pek çok gece, uyandığımızda hatırlayamadığımız astral seyahatler gerçekleştirmekteyiz. Fakat bu bilinçli yapılan astral seyahatten çok farklıdır. En azından böyle bir deneyim içerisinde olduğunun farkındalığı bulunmamaktadır. Bazen astral beden fizik bedene tam dönmemişken, onunla bağlantılarını tam olarak kuramadan fiziki beden uyanabilir. Bu durumda hisler astral beden üzerinde yoğunlaştığı ve fiziki beden tam kontrol edilmediği için kısa bir süre felç duygusu yaşanmaktadır. Bu durumda kısa bir süre bedendeki herhangi bir uzuv hareket ettirilmede zorlanır, gözler kimi zaman açılmaz, konuşmak, yardım istemek imkansız bir hale gelir. Halk arasında karabasan olarak adlandırılan olayın kökeninde genellikle bu vardır.

Çok ilginçtir ki bu ara vasatta bireyler bazen ses duymak veya üçüncü vizonlar görmek gibi daha farklı durumlarla da karşılaştıklarını iddia ederler. Ayrıca bedenleri üzerinde güçlü bir basınç olduğunu söylerler. Bu basınç astral bedenden fiziki bedene tam olarak birbirleriyle birleşemediklerinden ortaya çıkan doğal bir durum olduğunu söyleyebiliriz. Fakat görünen vizyonlar ve duyulan seslerin astral ortamdan mı kaynaklandığını veya kişinin yaşadığı bir rüyanın bilinçaltı etkileri mi olduğunu tespit etmek güçtür. Her ikisi de müm-

kündür fakat dikkat edilirse görünen vizyonların cin, peri, ruh, iblis gibi isimlerle adlandırılması bunu gören kişi ve onun kültürüyle oldukça önemli bağlantıları olduğunu göstermekte ve genelde bilinçaltı bir bağlantının mevcut olabileceği tezini güçlendirmektedir. Her durumda bunlar birer vizyondur ve kişiyi ürkütmeekten başka bir tehlikesinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Böyle bir durumda birey sakin kalır ve konsantrasyonu bedenine yavaşça döndürürse bu hareketsizlik hali ortadan kalkacak ve duyulan sesler ile görüntüler kaybolacaktır. Bedene konsantre olmanın en kolay yolu bedenin herhangi bir kısmını, örneğin parmağı düşünmek, onu hissetmeye çalışmaktır. Kısa bir süre sonra hisler tüm bedene yayılır ve uyanma gerçekleşmiş olur.

Astral seyahat fenomenine aşinalığımızı kazandırabilecek bir diğer unsur yine gece yapılan istemsiz ve farkındalısız gerçekleşen astral seyahat sonucu yaşanan aşağı düşme veya uzaya doğru fırlama hissidir. Pek çoğumuz bu deneyimi yaşarız ve yoğun hissedilen bu duygu sayesinde birden uyanırız. Bu hisler de astral beden hızla fizik bedenden ayrılmasından kaynaklanan bir durumdur. Sık sık bu deneyimi yaşayan kimselerin, öğrenecekleri astral seyahat teknikleri ile bir BDD yaşama olasılıkları oldukça yüksektir.

BDD'ler diğer psikik yeteneklere göre biraz daha komplike bir konudur. Bu deneyimi yaşayan bireylerin gerek astral seyahate çıkış durumları gerek burada yaşanan olaylar veya görünümler her ne kadar birbirinden farklıymış gibi hissedilse de aslında çok benzer. Ayrıca algılamalarda ve hislerde meydana gelen kişiye özel farklılıklar, onların deneyimlerini anlatımlarına da rastlanmaktadır. Kitap içerisinde bu durumun açıklaması yeri geldikçe yapılmıştır.

Astral seyahat teknikleri ile ilgili her ne kadar farklı anlatışları içeren eserler yayınlanmış olsa da, bunları okuyanlar yazılan egzersizleri uyguladıklarında yine de bunları kendi-

lerine ait birtakım unsurlarla değiştirdiklerinde daha başarılı olduklarını ifade etmektedirler. Bu çok doğal bir durumdur ve aynı şey bu kitaptaki teknikler için de geçerlidir. Doğal olarak her birey kendi öğrenme stratejilerine göre hareket edeceğinden uygulamalar onlar için bir yol olmaktan çok bir araçtır. Kitap konuyla ilgili çok yönlü bir anlayışa ve uzun araştırmalar sonucu elde edilmiş bilginin uygulanmasına hitap edecek şekilde hazırlanmıştır.

BÖLÜM 1

ASTRAL SEYAHAT NEDİR?

Bilinciniz yerinde olduğu halde fizik bedeninizi terk edebilir misiniz? Odanızın tavanına yakın bir yerden kendinizi uyurken görmeniz mümkün mü? Uzun süredir görmediğiniz uzaktaki bir yakınınızı zihinsel yolla ziyaret edebilir misiniz? Dünyada hiç görmediğiniz, ulaşamadığınız mekanları görebilmeniz mümkün müdür? Hatta zihinsel olarak dünya dışı, uzaysal seyahatler gerçekleştirebilme olasılığınız olabilir mi?

Dostlar arasında Beden Dışı Deneyimler (BDD) ile ilgili bir konu konuşulmaya başlandığında konunun devamında hemen bu ve benzer sorular gündeme gelmektedir. Pek çok kişi bu deneyimin özü ve mekanizması hakkında bir bilgi sahibi olmak ister. Fakat bu türden deneyimleri yıllardır araştıran uzmanlar dahi konuyla ilgili bütün cevaplara henüz ulaşabilmiş değildir. Onlar istedikleri cevapları çeşitli yöntemlerle geliştirdikleri deneyler aracılığıyla elde etmeye çalışırlar. Deneylerinin yanıt veremediklerine de geçmişten gelen her türden bilgi birikiminin içerisinde ararlar.

Peki, bu cevap verme ihtiyacı nereden kaynaklanır? Çünkü Beden Dışı Deneyimler (BDD) psişik yetenekler konusunda, insanlar arasında en çok ilgi gören, soru sorulan bir başlığı oluşturur ve aynı zamanda köklü bir geçmişi de vardır. Dolayısıyla parapsikologlar yıllardır bu deneyimin gizemini çözmeye çalışmaktadırlar.

Fakat bazı parapsikologların BDD'lerin temsil ettiği şeyden emin olmadıklarını söylersek çok da yanlış bir ifade kullanmamış oluruz. Hatta aralarında BDD'lerin psikolojik bir deneyimden ibaret olduğunu düşünenler bile vardır. Fakat ge-

nöde kişilerin uzak yerlere seyahat edebildiklerini, orada olup bitenleri görebildiklerini ve tüm bunların objektif olarak doğrulanabildiğini kabul ediyorlar. Kimileri, bu kişilerin deneyimlerinde belki de duyular dışı algılamayı (DDA) kullanmış olduklarını düşünüyor. Fakat böyle düşünenler bununla ilgili geniş bir teori ortaya koyamamışlardır, ayrıca bir teori olsa da bildiğimiz kadarıyla bunu destekleyen bilimsel bir deney yapılmamıştır.

Bazı araştırmacılar ise BDD'lerin uyku esnasında DDA yeteneğini ortaya koyan bir rüya olduğu fikrini öne sürerler. Bu fikrin gerçeğe uygun olmadığını kanıtlayan birçok deney yapılmıştır. Örneğin, bazı süjelerin beden dışı seyahat gerçekleştiklerini sırada yapılan beyin dalgalarını ölçme çalışmaları, bu kişilerin bedenlerini terk ettikleri sırada kesinlikle uyumadıklarını ve rüya görmediklerini ispatlar.

Ayrıca bazıları, deneyimi gerçekleştirenlerin büyük çoğunluğunun bedenden çıkarken ve bedene tekrar dönüşte kullandıkları vızıltı, uğultu, beden titremesi ve geri dönüşteki gibi ortak hissedilen olguları kale almadan BDD'in algılamadaki bir tuhaflaşma olduğunu iddia etmeye devam etmektedirler.

Bunlara benzer teorilerin sahipleri, BDD'in gerçeğe karşı karşısında ciddi bir karşı teori üretmediklerinden dolayı bu fenomenin gerçekliğini kabul etmekten başka bir seçene kalmamaktadır. Bu durumu en başından beri savunan ve uygulamaları parapsikoloji tarihinde yerini almış, ileride de deneyimiz bazı parapsikologlar da deneyimin özünüyle ilgili araştırmalarına gerek istatistikî verilerle gerekse laboratuvar deneyleriyle devam etmektedirler.

Parapsikologlar bu fenomen için Beden Dışı Deneyim (BDD) (Out of Body Experience - OBE) ifadesini kullanmayı tercih ediyor. Fakat bu kavrama değişik kültür ve ekollerde farklı ve ekolün kendine özgü literatürüne uygun olarak farklı

lı isimler verilmiştir: Astral seyahat, astral projeksiyon, bilinc projeksiyonu veya klasik tabirle dedublüman gibi. Bizim kültürümüzde ise eskiden bu fenomene "tayyi mekan" denirdi.

Beden dışı deneyimler ya da bilincin bedeni terk etmesi halk arasında en çok "astral seyahat" olarak bilinir. Fakat ifade edilirken çok yanlış sonuçlara varacak bazı tanımlamalara yer verilir. Örneğin, astral seyahati ruhun bedenden ayrılması olarak tarif ederler ki bu, teknik olarak çok hatalı bir tanımdır. Burada bir ayrılma, kopma değil ruh ve beden ilişkisinin enerjetik olarak gevşemesi söz konusudur.

Astral seyahat, bilincin astral beden vasıtasıyla fiziki bedenden geçici olarak bağımsız hareket etmesi, istediği yere gitmesi, seyahat etmesidir. Tanımlamada olay her ne kadar zihinsel bir süreç gibi görünse de yine de fizik bedenden çok daha süptil bir ara vasıtayla, bir ara bedenle hareket edilmek zorunluluğu, bu deneyimin sadece duyular dışı bir yöntem olmadığını gösteriyor. Bu ara vasıtaya eski okült çalışmalardan gelen bir gelenekle astral beden ismi verilmiştir.

Acaba herkes beden dışı bir deneyim yaşayabilir mi? Yoksa bu deneyim yalnızca böyle özel bir tür yeteneğe sahip olanlarca yaşanan, kişiye özel bir durum mudur? Geçmişte konuyla ilgili araştırmacılar bu yeteneğin sadece özel bazı kişilerde mevcut olduğunu, herkesin bunu gerçekleştiremeyeceğini düşünüyorlardı. Fakat yıllar içinde bu fikirler değişti ve gelişti. Bu şekilde düşüncelerinin en önemli nedeni geçmişte beden dışı deneyim yaşayan kişilerin yaşadıklarını çevrelerindekilere anlatmamalarıdır. Çünkü böyle bir deneyim toplum tarafından bilinmiyordu ve yakınlarına bunu anlattıklarında garip bir durumla karşılaşacaklarına inanıyorlardı.

Fakat 20. yüzyılın başlarından başlayarak bazı kimselerin kendi yaşadıkları deneyimleri yazmaları ve bu yazıların geniş bir çevrede okunmasıyla bakış açısı zamanla değişmeye başladı. Yazılan bu deneyimlerle dolu eserler kamuoyunda

geniş bir yankı yarattı ve benzer deneyim yaşayanlar yavaş yavaş ortaya çıkmaya, yaşadıklarını anlatmaya başladılar. Bu kişiler BDD'yi herkesin yaşayabileceğini iddia ediyorlardı. Bunun üzerine zaman içerisinde yapılan bilimsel ve istatistiksel araştırmalar bu yazarların iddialarını haklı çıkararak bu yeteneğin insanın özüne, doğasına ait genel bir psikik yeteneği olduğunun herkes tarafından kabul edilmeye başlamasına neden oldu.

Araştırmalar 20. yüzyılın ortalarından başlayarak süratle ilerledi. Örneğin, Dr. Hornell Hart, Kuzey Carolina'daki Duke Üniversitesinde görevli bir sosyologdu. Beden dışı deneyimlere ilgiyi zamanla arttı ve üniversitesinde 1950 yılında konuyla ilgili istatistiksel bir araştırma başlatarak ve sonuçlarını 1954 yılında yayımladı. Dr. Hart, 155 öğrencisine BDD'ler ile ilgili sorular sordu ve bunların %27'sinin o güne kadar en az bir kere böyle bir olay yaşadıklarını anlattı. 1960'lı yıllarda İngiltere'de benzer çalışmalar Celia Green tarafından yürütülmüştür. Green, Southampton Üniversitesinde 115 öğrencisinin %39'unun BDD benzeri bir deneyim yaşadığını bulguladı. Çalışmalarına Oxford Üniversitesinde devam eden Celia Green burada da 380 öğrenci ile geniş çaplı anket düzenlemiş, bu kişilerin %34'ünün BDD yaşadığını tespit etmiştir.

Zaman ilerledikçe yapılan çalışmalarda alınan sonuçlar değişmiyordu. 1978 yılında yine İngiltere'de Surrey Üniversitesinde görevli Dr. Susan Blackmore, 132 öğrencinin %11'inin beden dışı anılarının olduğunu saptadı. İzlanda'da Dr. Erlanur Haraldsson ve meslektaşlarının önderliğinde yapılan ve 902 gençkin kişiyi kapsayan ankette %8 oranında bir kitlenin böyle bir deneyim geçirdiği bulguları. Daha yeni bir araştırmacı olan Dr. Harvey Irwin tarafından yayınlanmıştır. Buna göre bu BDD için sorgulanan 177 öğrenciden %20'lik bir be-

Sonuçları bir araya getiren araştırmacılar bu ve benzer diğer verilerin ışığında her beş kişiden birinin hayatlarında en az bir kere BDD yaşadıklarını belirtiyorlar. Yani BDD'lerin aslında eskiden inanıldığı gibi ender görünen okült bir fenomen olmadığı, herkes tarafından öğrenilebileceği, yalnızca doğuştan getirilen bir yetenek niteliği taşımadığı bu çalışmalar sonucunda ispatlanmıştır.

Bu araştırmaların en köklülerinden biri olan ve astral seyahat konusuna bilimsel bakış açısını ortaya koyan çalışma, Kansas'ta psikiyatrist ve psikologlardan oluşan ekibin yürüttüğü geniş çaplı bir araştırma projesinden elde edilen bulgulardır. Bu grup 1970'lerde BDD ile ilgilenmeye ve bunları deneyimleyen kişilerin raporlarını toplamaya başladı. Topeka'daki Menninger Vakfından Dr. Glenn Gabbard, Topeka V. A. Tıp Merkezinden Dr. Stewart Twemlow ve Kansas Üniversitesi Tıp Merkezinden Dr. Fowler Jones'un içerisinde bulunduğu bu grup ilk bulgularını bundan on yıl sonra, 1980 Mayıs'ı San Francisco'da yapılan Amerika Psikiyatri Birliği yıllık olağan kongresinde sundular. Bu sonuçlara karşılık olarak çeşitli yayınlar elde etmişlerdi, fakat genel olarak veriler BDD'nin yaygın bir insani potansiyel olduğuna ve herhangi bir kişi tarafından deneyimlenebileceğine işaret ediyordu.

Bu araştırmacılar Dr. Twemlow ünlü bir Amerikan dergisinde BDD'ler ile ilgili bir röportaj yapmış ve bu türden deneyim yaşayanlardan kendisiyle iletişime geçmesi çağrısında bulunmuştur. Bu çağrının ardından 1.500 mektup almış ve deneyimlerin nitelikleriyle karşılaştırdığında bunların 700'ünün gerçek bir BDD vakasını tanımladığını görmüştür. Dr. Twemlow bu 700 kişiye çeşitli formlar göndererek daha kapsamlı bir bilgi edinme sürecine girdi. Bunlardan 339 beden dışı deneyim vakasını daha ayrıntılı süreçlerden eleyp seçerek ciddi bir analize tabi tuttu. Bu temel veriler ona, BDD'lerin oluşumunda ne gibi etkilerin geçerli olduğunu, hangi ortak özellikleri taşıdık-

larını ve genelde hangi tip kişilerin bu deneyimleri yaşadığına dair bazı temel bilgilere ulaşmasını sağlamıştır.

Bu analizlerin sonuçları birbirlerine benzerlikleri açısından oldukça ilginç ve geçmişte yapılan araştırmalarla pek çok ortak özellikler sergiliyordu. Örneğin, bu kişilerin çoğu deneyim başlatırken sakin ve gevşemiş bir haldeydiler, diğerleri ise genelde anestezi sonrası, yoğun bir acı çektiklerinde ve bazılar da meditasyon sırasında böyle bir deneyim yaşamıştı.

Raporlarda görülen bir başka ilginç durum, deneyim sırasında yaşananların tutarlı bir şekilde birbirlerine çok yakın anlatımları içeriyor olmasıydı. Bunları yaşayanlar BDD'ye girmeden önce kulaklarında uğultular, vızıldamalar işittiklerini, bedenlerini bir baskı ve kısıtlanmayla birlikte geride bıraktıklarını, duvarların içinden çok rahat bir şekilde geçebildiklerini, havada süzülüklerini ve benzeri fenomenler yaşadıklarını iddia ediyorlardı.

Araştırmacılara özellikle çarpıcı gelen nokta ise, BDD geçirenlerin genel olarak konuyla uzaktan yakından hiçbir ilgisi olmayan kişiler olmasıydı. Kansaslı psikiyatristler sundukları raporlarında deneyimi yaşayanların üçte birinin hiçbir şekilde bu tip bir deneyim beklentisi içinde olmadıklarını hatta böyle bir şeyi hayatlarında hiç duymadıklarını belirtmiştir.

Davranışların ve zihni irdelemenin eğitimini görmüş uzmanlar olarak Kansaslı ekip BDD geçiren kişinin psikolojik yönden diğer kişilerden bir şekilde farklı olup olmadığını merak ediyordu. Yani acaba beden dışı deneyim yaşamak belli tipte kişilerin mi başına gelmekteydi? BDD'ler üzerine araştırma yapmış birçok parapsikolog da aynı soruya yanıt aramıştı. Fakat Kansaslı araştırmacılar bu sorunun yanıtını deneysel anlamda araştırmaya yönelik bir çalışma içine giren ilk bilim insanıydı. Dr. Twemlow'a birçok mektup gelmişti ve o da bu konuyla ilgili cevaplar bulmak amacıyla soru cevap formlarını binlere gönderdi. Gelen cevaplarla ortaya çıkan sonuç

BDD geçiren kişiler herkesten farksızdılar, gerektiği kadar çevreleriyle uyumluydular ve ayrıcalıklı bir tarafı yoktu.

Kansaslı ekibin çalışmaları sonucunda BDD'in şu genel özellikleri tespit edilmiştir: 1) BDD halk arasında yaygın olarak görülen bir deneyimdir. 2) Memnuniyet vericidir ve hatta bireyin psikolojik durumuna artı katkıda bulunabilir. 3) Normal, insani bir deneyimdir. 4) Yalnızca belli tipte insanların yatkınlık gösterdiği bir olay değildir.

Bu araştırmanın doğal sonucu hepimizin beden dışı yolculuk yapma ve onu günlük hayatımızın seyri içerisinde kullanma potansiyeline sahip olduğumuza işaret etmesi olmuştur.

Beden dışı seyahate ulaşmanın istekli ve irade dışı birkaç yolu vardır. Bazen bireyler ani bir şok, bir kaza, ağır bir hastalık, şiddetli bir ağrı ya da acı esnasında fizik bedenlerinden ayrılırlar. Bu durumlarda genellikle beden beyne zarar gelmemesi için kendini korumak amacıyla bilinç ile bağlantısını bir süreliğine keserek bizim anladığımız anlamda bir baygınlık (senkop) yaşar. Kişiler bu bayılma sırasında bilinçlerinin bedenlerinden ayrıldığını hissederek ve bir süreliğine bu dış mekanda bedensiz hareket ederler. Bazen de uykuda, meditasyonda, anestezi esnasında veya uyuşturucu madde kullanımında benzer deneyimler yaşanmaktadır. Bu durumda kişi birden zihninin bedeninden ayrılmış olduğu konusunda canlı bir his içerisine girer. Genellikle kişi kendisini bedeninin üzerinde havada yüzer durumda bulur, diğer mekanlara gidebileceğinin ya da bedensiz uçabileceğinin farkına varır.

Washington, Seattle'daki bir hastaneye yatırılan Maria isimli bir kronik hastası hastaneye yattıktan birkaç gün sonra bir kalp krizi geçirmiş, kalbi durmuş doktorların çabalarıyla yeniden yaşama döndürülmüştü. Hastanede sosyal görevli Kimberly Clark aynı gün akşamüstü hastayı görmeye geldiğinde onu, kalbinin durmuş olması nedeniyle gergin görmeyi bekliyordu. Düşündüğü gibi,

Maria'nın göpekten gergin olduğunu gözlemledi, ancak bunun nedeni kendisinin sandığı gibi değildi.

Maria, Clark'a çok garip bir şey deneyimlemiş olduğunu söyledi. Kalbi durduğunda birdenbire kendisini tavandan aşağıya bakan durumda bulunduğunu anlattı. Bulunduğu yerden doktorların ve hemşirelerin kendi bedeni üzerinde yaptıkları çalışmaları ve herşeyi acil servise yanan arabaların kullandığı yolu izliyordu. Derken acil servise yanan arabaların kullandığı yolun üzerinde duran bir şey dikkatini çekmiş ve kendisinin orada bulunduğu düşünmüştü. Maria daha sonra kendisini yukarıda, hastanenin üçüncü katındaki çıkıntının önünde havada durarken görmüş, burada küçük bir deliği olan iki bir tenis ayakkabısı bulunduğunu gözlemlemişti. Maria bütün bunları anlattıktan sonra Clark'a çıkıntıya bakıp böyle bir ayakkabının durup durmadığını öğrenmesi için yalvarmıştı. Böylece yaşadığı deneyimin gerçekliğini test edecekti.

Clark şüphesiz de olsa üçüncü kata kadar çıkmış ve bahsedilen çıkıntıda ayakkabıyı aramaya başlamıştı. Fakat ayakkabı o kadar der bir çıkıntıda bulunmuyordu ki ona oradan baktığında ayakkabı üzerindeki deliği ve diğer ayrıntıları görmesi imkansızdı. Aramdan ayakkabı bulunduğu yerden çıkarıldı ve Maria'nın tarif ettiği ayrıntılar aynen görüldü. O günden sonra BDD olaylarına inanmaya başlayan Clark, "Maria'nın bütün bunları bu perspektiften görebilmesi için yapının dışında havada yüzer bir durumda ayakkabıya karıştı ve çok yakından bakmış olması gerekir" ve bu benim için çok somut bir kanıttı," demiştir.

İngiltere, Oxford'daki Psikofiziksel Araştırmalar Enstitüsünde çalışan Celia Green kendisine gelen bir mektupta benzer bir deneyim karıştı. Mektup sahibi henüz apandisit ameliyatı geçirmiş bir beyardı. Komplikasyonlar baş göstermiş ve zatürre olmuştu. Uzun süren hastalığından dolayı 1. yekinde olduğu için yatığı yerden ayağa kalkmaya çalışırken birkaç kısımdan ötesini göremiyordu. Ancak, "bir anlık" diye yazıyordu, "havada yüzmekte olduğuma hissettim ve kendimi odadaki hastaların tümüne tepeden ba-

karken buldum. Kendimi görebiliyordum, çok hastaydım ve bembeyaz bir yüzle yatağa serilmiştim. Hemşire ve hasta bakımının oksijenle yatağıma doğru telaşla koştuklarını gördüm." Ayrıca bedeninin dışında olduğu sırada yoğun bakım koşullarının diğer kısmında yatağında oturan bir kadın görmüştü. Kadın odanın normalde fiziksel görüş sahasının kapsamadığı bir bölümündeydi. Baş sargılarla kaplıydı ve mavi yünle bir şeyler örüyordu. Yüzü de kıpkırmızıydı. Şaşkın beden dışı yolcusu, hastanın yarı başındaki duvarın üzerindeki kırık saate de bir göz atabilmiş ve hatta saatin kaçta durduğunu bile görebilirdi.

Hasta bakıcı kendine gelen ve olan biten her şeyi nakleden hastasından duyduklarından çok olmuştu. "Ona her şeyi anlattım," diye yazıyordu. "İlk önce benim zıvaladığımı zannetti," ve devam ediyordu, "fakat anlattıklarımın ona sarstığını görebiliyordum çünkü söz konusu bayan bir mastoid (şakak kemiğinin arkasındaki çıkıntıya ait) ameliyatı geçirmişti ve belli ki tam tanımladığım gibiydi. Yatağından çıkmasına izin yoktu ve kuşkusuz ben de, o ana kadar yatağımdan ayrılacak durumda değildim. Duvardaki saatin tam kaçta durduğu ve diğer iki detaydan sonra en azından son derece garip bir şeyin olduğuna onu ikna edebilmiştim."

BDD'ler bazen anestezi sırasında da ortaya çıkar, fakat böyle durumlarda daha az canlı ve doğal yollarla meydana gelen BDD'lere kıyasla daha belirsiz oldukları söylenebilir. Konuyla ilgili geniş araştırmayı İngiltere, Bath'den jeolog ve parapsikolog Dr. Robert Crookall yapmıştır. Günümüzde eter, nitrous oxide ya da sodyum penthaole maruz kalan çok sayıda kişinin BDD geçirdiğini biliyoruz. Crookall çalışmalarında BDD ile ilgili yüzlerce rapor toplamıştır. Araştırmadaki 382 raporun 46'sı anesteziyle oluşan BDD vakalarıydı ve bu oran bütünün %12'lik bir kısmını oluşturuyordu. Fakat Crookall bu vakalara daha yakından baktığı zaman daha da ilginç bir keşifte bulunmuştu. Analiz amacıyla elindeki vaka koleksiyonunu iki

kategoriyeye ayırmıştı. Birinci kategori doğal ve kendiliğinden meydana gelen, kişi uykuya dalarken, hasta veya bitkinken ortaya çıkan BDD'leri kapsıyordu. Nefes tıkanıklığı, hipnoz veya anestezi ilaçlarının kullanımıyla ortaya çıkan BDD'leri ise ikinci gruba koymuştu. Bu iki tip BDD arasında niteliksel bir fark olduğunu keşfetmişti. Doğal BDD'ler çok daha canlı, ufuk açıcı olduklarını keşfetmişti. Doğal BDD'ler çok daha canlı, ufuk açıcı olduklarını keşfetmişti. Doğal BDD'ler çok daha canlı, ufuk açıcı olduklarını keşfetmişti. Doğal BDD'ler çok daha canlı, ufuk açıcı olduklarını keşfetmişti.

Biraz daha eski dönemlerde, örneğin 19. yy.da psişik kollarında araştırma yapan Fransız araştırmacıların, özellikle Alman ve Fransız okültizminin zengin mirasından yararlandıklarını görürüz. Görüşlerini, modern hipnozun öncüleri olan Franz Anton Mesmer ve takipçilerinin öğretilerine dayandıran bu araştırmacılar Mesmer'in "gezici durugörü" diye söz ettiği fenomeniden çok etkileniyorlardı. O günün araştırmacılarından birçoğu, hipnotize edilen bir süjenin zihnine, uzaktaki bir yere gitmesi ve orada olup bitenlere bakması talimatının verilebileceği inancındaydılar. Bir kısım araştırmacı tarafından bu hayret verici fenomenin varlığını belgeleyecek etkileyici kanıtlar toplanıyordu.

Bu çizgideki en sistematik çalışma bir hipnotizör ve Fransız Materyalizm Derneğinin genel sekreteri olan Hector Durville tarafından yürütüldü. Son derece sorgulayıcı ve yenilikçi bir araştırmacı olan Durville evinde gerçekleştirdiği çalışmalarında birkaç meslektaşıyla birlikte psişik yeteneklere sahip bir bayağı hipnotize ettiler. Evin diğer bölümünde bir gözlemci bulunuyordu. Deneyciler deneklerinin dublesini (astral beden) o odaya yolluyor ve gözlemciye dokunması, vurması ya da çeşitli talimatları veriyorlardı. Bu denemeler her seferinde başarılı oluyordu. Deneyin dublesinden ne istendiği hakkında hiçbir fikri olmayan gözlemci, sık sık görünmeyen ellerin dokunmalarını, temaslarını ya da çekişmelerini hissediyordu. Dur-

ville'in en ilgi çekici keşfi kendilerini psişik yetenekleri olan kişiler olarak düşünmeyen bireylerin dahi zaman zaman gözle görülmeyen dublenin varlığını algılamaları olmuştur.

BDD'ye çok benzeyen ve zaman zaman da araştırmacılar tarafından birbiriyle karıştırılan bir diğer psişik fenomen uzaktan görmedir. Bu, parapsikologların son otuz-kırk yıldır ciddi biçimde inceledikleri bir alandır. Bu terim, 1972 yılında Kaliforniya, Menlo Park, Stanford Araştırma Enstitüsündeki (SRI) araştırmacıların buldukları bir terimdir.

Uzaktan görme fenomeni Stanford Araştırma Enstitüsü tarafından test edilmekte olan İngo Swann'ın, Enstitüde görevli iki fizikçiye zihnini dünyanın herhangi bir yerine gönderebileceğini anlatmasıyla gündeme geldi. Tek gereken, o yerin hangi meridyen ve paraleller arasında yer aldığını bilmesiydi; oraya zihinsel olarak gidebilir, doğal araziye bakabilir ve gördüklerini bildirebilirdi. Russell Targ ve Harold Puthoff bu iddia karşısında hayrete düşmüşlerdi ve o dakika bunu test etmeye karar verdiler. Hemen bazı koordinatlar belirlediler ve bakalım süjeleri neler anlatacak diye beklemeye koyuldular. Hiç hesaba olmayan bu testin sonuçları öyle baş döndürücüydü ki bu, Targ ve Puthoff'un bu ilginç fenomene odaklanmaya başlamalarına yol açtı. Bundan sonraki birkaç hafta devamlı olarak uzaktan görme görevleri vererek Swann'ı kışkırttılar. Yalnızca koordinatları seçiyorlardı, hepsi buydu. Swann da test ofisinde rahat bir sandalyeye oturuyor, zihnini verilen koordinatlara yolluyor ve oradaki herkese neler gördüğünü anlatıyordu. Verdiği bilgiler şaşırtıcı ölçüde doğruydü.

Swann böyle yüze yakın uzaktan görme seansına katıldı. Yetmiş beş tanesinde başarılıydı, on dört tanesinde başarısızdı, altı tanesi için bir değerlendirme yapılmamıştı. Targ ve Puthoff ayrıca daha başka testler de uyguladılar. Bunlardan ikisinden biri San Francisco liman bölgesinde rastgele seçilmiş bir yere gidiyordu. Araştırmacının arabasını nereye sürdüğü hakkın-

da hiçbir fikri olmayan Swann'dan dışarıda bir yerlerde olan deneycinin bulunduğu yere gitmesi ve neler gördüğünü nakletmesi isteniyordu. Swann'ın tanımları çoğu zaman doğru ve ayrıntılıydı. Dışardaki araştırmacının olduğu yeri, araziye, çevredeki binaları ve hatta bitki örtüsüyle manzarayı bile tanımlayabiliyordu.

SRI uzaktan görme araştırmasındaki bir sonraki basamak, yöntemin kurum personeli ve hatta bir iki şüpheli de dahil başka kişilerde test edilmesi idi. Uzaktan görme yeteneklerinin oldukça yaygın olduğunu görmek araştırmacılar için sürpriz olmuştu. Kendilerini normalde psikik bir kişi olarak değerlendirmeyen çok sayıda kişi kendilerini vermeleri sayesinde büyük başarı göstermişlerdi.

Uzaktan görme yöntemi başka araştırmacılar tarafından da aynı şekilde ele alınmıştır. Şikago'daki Mundelein Koleji, Durheim Parapsikoloji Enstitüsü, Kuzey Kaliforniya'daki Lawrence-Berkeley Laboratuvarları ve saygınlığı olan daha başka laboratuvarlar aynı deneyi yürüten kurumların başlıcalarıdır. Bu teknik bugün dünyadaki en popüler sinema yöntemlerinden biri haline gelmiştir.

Aslında uzaktan görme BDD meydana getirmeye yarayan bir vizüalizasyon tekniği olarak da değerlendirilebilir. Birçok uzaktan görme denegı, vizüalizasyon sanatı ile bedeni terk etmeyi öğreniyorlarmışçasına, daha sonraları hedef alanlara yolculuk etmeye başlamışlardır.

Hatta Targ ve Puthoff bu uzaktan görücülerin bir zihin/beden ayrımı yaptıklarına dair deneysel bazı veriler de elde etmişlerdir. En iyi deneklerden bazıları, hedef alanlara "tepeden uçarak" dışardaki gözlemcinin görüş menziline tamamen dışarıda olan bina ve arazi şekillerini rapor etmişlerdir. SRI ekibi araştırmanın son aşamasında hedef mekanlara hassas osilatörler ve diğer bazı aletler yerleştirilerek uzaktan görme deneyiminin zihin/beden ayrılması ögesini belgelemeyi ümit etmekte-

dir. Hedef alanı uzaktan seyreden bir zihnin aletlerin işlev ve kayıtlarına etki edip edemeyeceğini bulgulamayı planlamaktadırlar. Böyle bir etki, denegın zihninin bir şekilde gerçekten orada "hazır bulunduğunun" bir göstergesi sayılmalıdır diye düşünülmektedir.

Çoğu parapsikolog için uzaktan görme başlı başına ve ayrı bir fenomendir ve bireylerin oldukça güvenilir bir şekilde işleyen DDA becerilerini sinamaya yarayan basit bir yöntem olarak görülür. Oysa uzaktaki bir konumu göz önüne getirmek BDD meydana getirmede bir ilk basamak olma görevini üstlenebilir.

Uzaktan görme fenomeninde süjenin kendisinden uzak bir alandaki mekanı görebilmesi, ayrıntılarıyla tarif etmesi durumu söz konusudur. Bu deneyim sırasında birey hafif bir trans içerisinde uzak bir mekana zihinsel olarak yolculuk eder ve buradaki izlenimlerini aktarır.

Uzaktan görmede bireyin uzak mekanları görmesi genelde boş bir zihin ekranında meydana gelmektedir. Görmek istenen mekan ya direk bu ekranda imgeler tarzında görünmekte ya da birey buraya yine imgeleriyle sanki uçarak seyahat ediyormuş gibi ulaşmaktadır. Fakat buradaki görümlerin hepsi vizyonsal görüş alanında gerçekleşir ve kişi bedeninden ayrılmamıştır.

BDD'de ise bilinç eğer böyle bir mekandan bilgi alacaksa buraya astral bedeni ile ulaşır. Bilinç öyle veya böyle imajinatif bir beden vasıtasıyla bu bölgeye sanki bir ışığın kaynağından çıkıp bir duvarı yansıması gibi uzanmaktadır. Dolayısıyla BDD'yi en iyi tanımlayan terim "astral projeksiyon"dur. Astral projeksiyon sırasında bilincin bir mekana ulaşması ve burasıyla ilgili bir enformasyon elde etmesi söz konusuyken uzaktan görmede zihindeki boş bir ekrana çarpan mekanların vizyonları söz konusudur. Bu durum her iki fenomen arasındaki en önemli farktır. Ayrıca uzaktan görmede birey hafif bir trans esnasında ve bedendeki bilinçli faaliyet içerisinde yani her şe-

Yin farkında bir durumla yeteneğini sergilerken bir beden dışı seyahat yolcusunun trans durumunda ise bedeni uykuda ve bilinç başka bir imajinatif bedende faaliyet gösterecek kadar derin bir seviyededir.

Beden dışı deneyimlere oldukça benzer türden vakaları ölümüne yakın deneyimler (ÖYD) oluşturur. Hatta bazı parapsikologlar ÖYD'leri BDD'lerin kapsamında inceler. Bunlar bireylerin klinik olarak ölü kabul edildikten sonra yeniden hayata döndürüldükleri ve kendilerine gelmelerinin ardından, bu deneyim sırasında fiziksel bedenlerini terk ettiklerini ve ölümden sonra gidilen alem olduğu anlaşılan bir yeri ziyaret etmiş olduklarını anlattıkları olaylardır.

Aşağıda Dr. Melvin Morse ve Paul Perry'nin yazmış olduğu *Transformed By The Light* (Ölüm Sonrası Deneyimler, Ege Meta Yayınları) isimli kitaptan aldığım bir örneği aktarmak istiyorum. ÖYD yaşayan bayan olayla karşılaştığında on beş yaşındaydı. Mutfaktaki telefonla yabancı dil sınıfından bir oğlanla konuştuğu sırada telefon hatlarına yıldırım düşmüştü. Telefon kablosu toprak hattına bağlı olmadığı için elektrik akımı telefon telinden geçerek genç kızın başından çarpmıştı. Deneyimini şöyle anlatmaktadır:

Zemindeki kat boyunca ilerleyen yıldırım içimden geçmişti. Hat-ten elimdeki kulaklığa erişmiş, kulaklığımın içine girmiş, kulak zarımı patlatmış, işitme sinirini yakmış, boynumdan aşağı doğru inmiş ve omzundan dışarı çıkarak yasanmakta olduğum radyatör diemlerine geçerek evi terk etmiş. Annem evin içinde tüfek patlamasına benzer bir ses duyulduğunu ve çarpmanın şiddetiyle üç metre kadar savrulduğumu anlatmıştı. Beni buldukları zaman almazdı hala sıkı sıkı tutuyordum. Bütün bunları sonradan öğrendim, çünkü o sırada bunların bilincinde değildim. Kendimi aniden başka bir boyutta buldum. Bir tünelden geçtiğimi veya tünne benzer bir şey hatırlıyorum. Fakat çok huzur verici bir

duruma, gayet beyaz ve pırl pırl parlayan ışık görünümünde-ki bir yere aktarılmıştım. Normalde böyle bir ışıktan gözleriniz kamaşır, hatta ona bakamazsınız bile. Fakat içinde bulunduğum durumda ona bakılabiliyordum ve o, sükunet yayıyordu.

Kelimelere dökerek tanımlamak çok zor. Gün batımında, bulutların üzerinde uçan bir uçakta olmaya benzetilebilir. Fakat uçak yerine her tarafımdan kayıp giden bulutların ve kırmızı ışığın içindeydim ve ona dokunabiliyordum. Bunu tanımlamaya çalıştığımda yetersiz kaldığımı görüyorum.

Bu manzaraya had saftada bütünsel bir barış duygusu eşlik ediyordu. Çocukken mutsuz değildim, yani bu, o zamana kadar mutsuz ve huzursuz bir yaşamım olduğu şeklinde anlaşılmamalı. Ancak buradaki barış duygusu o güne kadar hiç tatmadığım bir şeydi.

Bedenim yoktu, fakat madde denilebilecek bir şeyin içindeydim. Eğer siz de orada olsaydınız ve bana dışarıdan bakıyor olsaydınız, jelatinden ince (süptil) yapıda bir kapsülün, ince uzun ilaç kapsüllerine benzeyen bir şeyin içinde olduğumu görebilirdiniz. Kapsülün beni denetleyen veya sınırlayan bir yanı yoktu, fakat her nasıl oluyorsa o bir biçimde duyularımı içinde bulunduruyordu. "Benliğim" onun içindeydi ve görme, işitme, koku alma duyularım da... fakat bir bedenim yoktu ve olmamasına da aldırımıyordum. Yani hiç önemli değildi. Orası sıcacık ve aşınaydı. Ölüm korkusunu tamamen giderdi. Bunun bir sonra-ğı gelecek boyut olduğumu idrak ettim. Yaşamımla ilgili herhangi bir şeyi düşünme isteğim yoktu. Endişelerim yoktu. Orada çok mutluydum. Birden aşağı doğru çekiliyordum ve bedenime doğru savruluyordum gibi hissettim. Çok kızgındım. Daha önce hiç böyle şiddetli bir öfke duyduğumu hatırlamıyorum. Bu öfkeyle aaaa aaaa bağıırıyordum, çünkü bulutların arasındaki o yere geri dönmek istiyordum! Hiçbir şey duyamıyordum, çünkü kulaklarımda yüksek seste bir çınlama vardı. Fakat köpeğim Sparky'nin beni yaladığını hissedebiliyordum. Collie cinsi köpekler yalnızca sizi buldukları ya da korktukları zaman böyle davranırlar. Annem

beni o sırada buldu. Onun tahminine göre yıldırım çarpmasının üstünden dört ila altı dakika geçmiş olmalıydı.

ÖYD'ler Batı kültüründe ilk önce 1975'te, psikiyatrist ve aynı zamanda felsefe doktoru olan Raymond A. Moody'nin bu konu üzerinde yazmış olduğu çok satan kitabı *Life After* (Ölümden Sonra Yaşam) yayımladığı zaman gündeme gelmişti. Bundan kısa bir süre sonra Elizabeth Kübler-Ross da eş zamanlı olarak aynı türdeki bir araştırmayı yönetmiş olduğunu açıklayarak Moody'nin bulgularını yineledi. Gerçekten de bu fenomene giderek daha çok araştırmacı el attıkça, ÖYD'lerin yalnızca şaşılabilecek kadar yaygın olmakla kalmayıp aynı zamanda yaşamın ölümünden sonra da sürmekte olduğunun en zorlayıcı kanıtlarının elde edildiği görüldü (1981'de yapılan bir Gallup araştırması sekiz milyon erişkin Amerikalının ÖYD deneyimlemiş olduğunu ortaya koydu).

BDD'ler gibi, ÖYD'ler de yaşananlar arasında ortak pek çok özelliğe sahip olmaları ve tarih içerisindeki ortaya çıkışları açısından evrensel bir fenomen görünümündedir. Bu deneyimler hem sekizinci yüzyıl Tibet'in *Ölümler Kitabı*'nda hem de iki bin beş yüz yıllık *Mısır'ın Ölümler Kitabı*'nda ayrıntılarıyla anlatılmıştır. Eflatun *Devlet* adlı kitabının onuncu bölümünde, Er adındaki bir Yunan askerinin cenaze töreninde, cesedinin yakılma anından birkaç saniye önce dirildiğinden söz eder; bu asker, bedenini terk ederek "dar bir tünelden" geçip ölümler ülkesine gitmiş olduğunu söylemiştir.

ÖYD yaşayanlar tek tip demografik özelliklere sahip değildir. Çeşitli çalışmalar, ÖYD'lerle bir kimsenin yaş, cinsiyet, medeni durum, ırk, din ve ruhsal inançlar, toplumsal sınıf, eğitim düzeyi, geliri, dua etme alışkanlığı, yaşadığı ülkenin ya da evin büyüklüğü gibi öğeler arasında hiçbir ilişki bulunmadığını göstermiştir. ÖYD'ler tıpkı şimşek çakması gibi her an ortaya çıkabilmektedir.

Sekiz ya da dokuz yaşındayken kızamık olmuşum. O zamanlar antibiyotik yoktu ve hastalık kritik bir hal almıştı.

Annemle babam nöbetleşe uyuyarak başımda bekliyorlardı. O gece kendimi çok kötü hissettiğimi ve uyandığımı hatırlıyorum. Fakat bedenimin içinde değildim. Onun yukarısında dolanıyordum, aşağıdaki anneme ve kendime bakıyordum.

Annem uyanıktı ve nefes almadığımı fark etmişti. Bağırarak babamı çağırması, koşarak gelen babam da beni sarsmaya başlamıştı. Bu noktada bir tünelden geçmeye başladım. Kendisine doğru ilerlediğim bir ışık vardı. "Geri dönmesini sağlayın. Henüz hazır değil," diyen sesi duyduğumda o güzel ışığı girmiştim bile. Işık ölüm korkumu tümenden alıp götürdü, çok güzel bir duyguydu. Sonra geri geldim.

ÖYD fenomeninin en ilginç görünümlerinden biri de, deneyimler arasındaki tutarlılıktır. Tipik bir ÖYD özetle şöyle gerçekleşir:

Bir kişi ölmektedir ve birden kendisini bedeninin üzerinde yüzer durumda bulur, olup biteni oradan izlemektedir. Birkaç saniye sonra büyük bir hızla bir karanlığın ya da bir tünelin içinden geçer. Parıltılı bir ışıqla aydınlanmış bir alana varır; orada, yakın geçmişte ölmüş dost ve akrabaları onu sıcak bir biçimde karşılarlar. Genellikle tanımlanamaz güzellikte bir müzik duyar ve gözlerinin önünden dünyada gördüğü her şeyden daha güzel görüntüler, dalgalanan çiçekler, çiçeklerle dolu vadiler ve parıldayan nehirler geçer. Bu ışıqla dolu dünyada hiçbir acı ya da korku duymaz, içini meskin ve barış duyguları kaplar. Büyük bir şefkat duygusu yayan bir "ışık varlıkla" (ya da varlıklarla) karşılaşır, tüm yaşam gözlerinin önünde panoramik bir biçimde yeniden canlanır. Bu daha büyük gerçeklik alemi onu kendisinden o denli geçirmiştir ki orada kalmaktan başka hiçbir şey istemez. Bununla birlikte, bir varlık ona henüz zamanının gelmediğini söyler ve dünyasal yaşamına geri dönmesi, fiziksel bedenine tekrar girmesi için onu ikna eder.

Bunun yalnızca genel bir tanım olduğunu ve tüm ÖYD'lerin anlatılan tüm bu özellikleri taşıyabileceğini söylemekte yarar var. Kimi deneyimlerde yukarıda anlatılan özelliklerden bazıları yer almayabileceği gibi, diğerlerinde de farklı ek özellikler olabilir. Bu deneyimlerin simgesel süslemeleri de çeşitlenmeler sergiler. Örneğin, Batı kültüründen gelen ÖYD'ciler yaşam ötesi aleme bir tünelden geçerek girerken, diğer kültürlerden gelen deneyimciler bir yoldan aşağı yürüyerek, bir su kütesinin üzerinden geçerek öte dünyaya ulaşabilir.

Bununla birlikte, tarih boyunca çeşitli kültürlerden gelen deneyimler arasında da şaşırtıcı ölçüde tutarlılık olduğu görülmektedir. Örneğin, çağdaş ÖYD'ciler tarafından sürekli yinelenmekte olan yaşamın gözden geçirilmesi ögesi, Tibet'in *Ölümler Kitabı*'nda, Eflatun'un aktardığı Er'in öyküsündeki öte dünya konukluğu sırasında ve Hint ermişi Patanjali'nin iki bin yıllık yoga metinlerinde de tanımlanmaktadır. 1977'de yapılan resmi bir araştırma da ÖYD'ler arasında görülen kültürel benzerliği desteklemektedir. Osis ve Haraldsson hastalar tarafından doktorlarına bildirilen yaklaşık dokuz yüz ÖYD vizyonunu karşılaştırmış ve bu hastalar arasında çeşitli kültürel farklılıklar bulunmasına karşın deneyimin özü, Moody ve Elizabeth Kübler-Ross tarafından tanımlanan ÖYD'lerle temelde benzeşmekteydi.

Çocukluğumda bir gece bilmediğim bir nedenden ötürü çok hastalanmışım. Ateşim 40 °C'ye de daha fazlaydı. O arada doktor çeşitli keşifler gelmiş ve durumumda bir iyileşme olmadığı için beni hastaneye yatırmaya karar vermişti. Fakat bunun da bir yararı olmadı. Hastaneye yattıktan sonra ateşim daha da yükselmişti. Mümkün olan her çeşit testi uygulamalarına rağmen ateşim nede ni bulunamıyordu. Sonunda üç veya dört çocuk hekiminden oluşan bir uzmanlar grubu ateşim mutlaka düşürülmesi gerektiğine, aksi takdirde beynimin hasar göreceğine karar verdiler. O sırada

kendimi had safhada halsiz hissediyordum. Doktorların bu ateşe daha fazla dayanamayacağım şeklindeki yorumlarını duydum. Bunun üzerine doktorlar ağır bir uygulama üzerinde karar kıldılar. Beni soydular ve her tarafına buz kalıpları yerleştirilmiş bir çarşafa sardılar. Bir hemşire başımda bekliyor ve birkaç dakikada bir ateşimi ölçüyordu.

Her tarafımın sarılması bittiği sırada kendimin dışına çıktım. Yüzer gibiydim ve etrafım karanlık ama hoştu. Ve sonra o göründü, diğer ucundan çok parlak bir ışığın geldiği ışıktan bir tünel.

Tünelden geçmek için birisinden yardım gördüm. Tünelin sonuna eriştiğimde gözlerimin önüne güzel bir manzara serilmişti. Her taraf çiçeklerle dolu kırlarla kaplıydı ve sağ tarafta sevimli bir patika ve yarıya kadar kireçle boyalı ağaçlar ve beyaz bir çit uzanıyordu. Çok hoş bir görüntüyüdü.

Sağında biraz daha ilerideki çayırda o güne kadar gördüğüm en muhteşem atlar otluyordu. Onlara ulaşmam için iki tane çiti aşmam gerekiyordu, dokuz yaşında bir çocuk için bu yeterince caydırıcı bir engel değildi ve doğru o tarafa yönelmiştim.

Kısa bir süre sonra da yanımda bana eşlik eden beyaz bir ışık gördüm. Bana eşlik ediyordu. Dostçaydı ve hiçbir şekilde korkutucu bir yönü yoktu. Bu varlık şöyle dedi: "Nereye gidiyorsun?" Ben de, "Oraya," dedim. O da, "Harika. Haydi, beraber gidelim," dedi.

Her tarafta o güne kadar görmediğim birçok çiçek vardı ve birlikte yürürken bir yandan ona çiçeklerin adlarını soruyor diğer yandan da onları topluyordum.

Ve bu şekilde hem bütün renkleri içeren, hem de hiçbir rengi olmayan bu göz kamaştırıcı beyaz ışıkla konuşuyorduk. Yüzü ya da belirli bir şekli yoktu, fakat bu beni rahatsız etmiyordu. Geriye, tünelin aşağısında yatağımın çevresinde toplanmış kişilere baktığımı hatırlıyorum. Kendimin yukarıda, bedenimin aşağıda olmasını umursamamıştım. Burada kendimi gerçekten çok iyi hissediyordum.

Böylece ıssıla konuşa konuşa atlara doğru yürüdük. Atların bulunduğu çayırın önüne geldiğimiz zaman, tam bacağımı kaldırmış çitin üzerinden geçmeye hazırlanıyordum ki nereden geldiği belli olmayan bir sesin şöyle söylediğini duydum: "Onun burada ne işi var?" Ve ıssık şöyle yanıtladı: "Atlar için geldi." Ve ses dedi ki: "Bu doğru olmaz. Onun zamanı gelmedi. Geri gitmek zorunda." Ben de bu arada tahta çite sıkı sıkıya tutunmuştum, çünkü geri gitmek istemiyordum. İsteyebileceğim en son şey buydu. Sesle ıssık biraz daha konuşmalar ve geri gitmem kararlaştırıldı. Ter ter tepiniyordum. Tüm bir inat nöbetine girmiştin, kollarımı ve bacaklarımı tahtalara dolayarak çite iyice yapıştırdım. Ses artık gülüyordu. "Bak, o atları daha sonra alabilirsin, ama şimdi olmaz. Hem böyle inat etmenin hiç yararı yok," dedi.

Kendimi tarlaman tepesinde yürürken ve tekrar tünelin içine girerken buldum. Tiz sesler çıkıyor, bağırıp çağırıyor, tekme atıyor, ısırtıyor ve aklı gelen her şeyi yapıyordum ve o el de beni kibarca tünelden aşağı doğru indiriyordu. "Niçin burada kalmıyorsun?" diye haykırdım. "Çünkü yapmanı istediğimiz bir şey var," dedi ses. Tünelin sonuna varana kadar elin beni nazıkçe tuttuğunu hissettim ve oradan bedenimin içine atıldım.

Yataktaki yatışıma ve yukarı doğru baktığıma hatırlıyorum. Yarı başımda korkmuş bir doktor duruyordu. Derin bir nefes alarak hemşirelerden birine şöyle seslendi: "Ah, Tanrım, geri geldi!"

Yine aynı yaşlarda bir çocuğun yaşadığı deneyim de yukarıdaki kine çok benzer. Deneyimlerin birçoğunda olduğu gibi burada da olayı yaşayan kişi tekrar bedenine dönmek istemez.

Dokuz yaşlarındaydım ve ahlamlarla birlikte plajda oynuyorduk. Ahlam beni ayalamakla görevliydi ve beni plajın, dalgaların kıyıya çarptığı kayalık bir tarafına götürmüştü. Orada dolaşıyor, deniz kabukları topluyor ve saçımıza solumuza pek bakmıyorduk. Aniden çarpan büyük bir dalga ayağımızın kaymasına neden oldu ve kayaların arasına gizlenmiş derin bir su birikintisinin içi-

ne düştüm. Su birikintisinin karanlık zeminine düştüğüm sırada dehşet içinde olduğumu hatırlıyorum.

Tek hissedebildiğim su kabarcıklarıydı, fakat bir türlü soluk alamıyordum. O anda içinden ıssık gelen o tüneli gördüm ve ardından da kendimi o güne kadar gördüğüm en güzel bahçede buldum.

Kısacık hayatım gözlerimin önünden geçti ve sonra da çok büyük bir şahsiyetin, Tanrı olduğunu düşündüğüm bir ıssığın önünde durdum.

Öyle güzeldi ki oradan ayrılmak istemezdim. Fakat ıssık düşüncelerimi biliyordu ve geri gitmem gerektiğini söyledi.

Bundan sonra hatırladığım şey, birisinin başımı suyun içinden çekip çıkardığıydı. Beni plajdaki tesise taşımışlardı. Kendime geldiğinde orada yatıyordum. Görevli cankurtaranın uyguladığı ilk yardım sırasında ciğerlerimden o kadar çok su boşalmış ki görevli yaşamamın imkansız olduğunu düşünmüştü. O gün birçok bakımdan şanslı olduğum bir gündü.

BDD'ler ile ÖYD'lér arasında en önemli benzerlik ikisinin de beden dışı bir deneyim oluşu ve kişilerin kendilerini bedenlerinin dışında hissetmeleridir. En önemli fark ise birinde klinik olarak geçici bir süre ölüm olayı yaşanırken diğerinde böyle hayati bir tehlike yaşanmadan da gerçekleşebilmesidir. Ayrıca ÖYD sırasında yaşananlar klasik ve birbirine benzer süreçler izlerken BDD'lerde böyle bir zorunluluk yoktur. Aksine kişi beden dışında özgür ve her istediği yere seyahat edebilir durumdadır. ÖYD'ler zorunlu bir deneyim niteliği taşıırken BDD'ler her ne kadar kendiliğinden olabiliyorsa da kişi bilinçli olarak, isteğe bağlı astral seyahat deneyimi yaşayabilir.

Kimi zaman yaşanan BDD'ler ÖYD'lere oldukça benzer. Aşağıda benzer bir deneyimi "Daily Telegraph"tan aktarıyoruz:

Dergide çıkan habere göre Jenny Leicester isimli bir öğretmen, hasta olarak yattığı bir hastanede fizik bedeninden ayrılarak, öteleme kadar astral bir yolculuk yapmış gelmiştir.

Adı geçen öğretmen, bu olayı yaşadığı zaman on iki yaşında, bademcikleriyle ilgili bir rahatsızlık nedeniyle hastanede bulunduğu bir gün, kendinden geçmiş vaziyette, kendisine kan verilirken bedeninden ayrıldığını, yatakta halsiz yatan bedeniyle etraftakileri fark ettiğini, adı geçen dergi muhabirine, hatırlayabildiği kadar anlatmıştır.

Gecenin bir yarısında birdenbire, uyanık bir bilinç içinde olduğumu fark ettim. Yataktaki bedenimin üzerinde, havada ona paralel olarak asılı duruyordum. Bu durumda duvardaki büyük saate baktığımda dördü on geçiyordu. O zamana kadar, doğrusu orada bir saat olduğunun farkına varmamıştım. Aşağıya baktığımda, yataktaki bedenimle havada asılı gibi duran benin arasında mavi, aydınlık bir kordonun bulunduğunu fark etmekte gecikmedim. Kendimi son derece hür hissediyordum. O anda istediğim yere gidebileceğim geçti aklımdan.

Bir çocuk merakıyla, öteki odalarda neler olup bittiğini merak ettim. Kolaylıkla hareket edebiliyordum. Odalardan birinde, burnundan (borularla) beslenen bir kadın hastayı gördüğümü hatırlıyorum. Aklımda kalan bu olmuştur.

Bundan sonra kendisini geniş, karanlık bir tünelde bulduğunu belirten Bayan Leicester, açıklamalarına şunları da eklemiştir:

Bu tünelin içinde, rüzgara karşı hareket eden hissettiren sesini işitiğimi çok iyi hatırlıyorum. Tünelin sonunda, belli belirsiz olan parlak bir nokta gittikçe büyüyerek, tüm tünelin içini aydınlatan soluk mavi bir ışık halini aldı. Ortalık sessiz, sakin ve huzur vericiydi. Bu ışığın içinden, saç sakalı uzamış bir adam belirdi. Yüzünde biraz şaşkınlık bir ifade olduğu halde, bana bir şey sordu. Benim orada olmamam gerektiğini bildirdi. Fakat ben, oranın çok güzel olduğunu ve kalmak istediğimi belirttim. Bu şahsın sağ tarafında bir gurup insan toplandı. Uzun sakallı bana yine,

orada olmamam gerektiğini birkaç kez bildirdi. O gurubun arasına karışmak istedim. Çok dostça bir havaları vardı. Fakat parlak bir ışık onlara ulaşmamı engelliyordu. Bu sırada bir ses, "Hayır, henüz senin için zamanı değil," dedi. Ve geri dönmem gerektiğini ifade etti. Hastanedeyken yatakta yatan bedenimle aramda olan kordonu orada da gördüm. Duvar saatini tekrar gördüm. Sonrasını hatırlamıyorum.

Görüldüğü gibi burada deneyim hayati bir tehlike esnasında değil daha çok kendiliğinden astral seyahat vakalarında olduğu gibi bir acı veya şok anında yaşanmıştır. Çocuğun yaşadıkları BDD unsurlarıyla başlamış fakat daha sonra ÖYD'lere benzer bir tarzda sona ermiştir. Aralarındaki belirgin farkı anlatmak açısından bu güzel bir örnektir.

Acaba psikiyatristler BDD'lere nasıl bakıyorlar? Genel olarak psikiyatristler bu tip aktarımlarda bulunan kişilerin ya ruh hastası olduklarını ya da en azından o yöne doğru bir gidişat içinde bulunduklarını düşünmektedirler. Beden dışı deneyimler onlara göre ya benlik imajının bozulması, otoskopi ya da benlik kaybı olarak nitelendiriliyor. Kansaslı ekip Twemlow, Gabbard ve Jones'un öncü çalışmaları ise BDD'nin hiçbir şekilde sorunlu bir zihnin ürünü olmadığını ortaya koyuyordu. Kaldı ki çoğu denegin bu deneyime uyum sağlamada hiçbir zorluk çekmediklerinin anlaşılması ve üstelik BDD'nin hoş, kaygılandırıcı olmaktan uzak olduğunu düşünmekte olmaları özellikle kayda değerdir. Eğitim görmüş ve klinik tedavinin içinde olan uzmanlar olarak Kansaslı ekibin üyeleri bu araştırmanın genel olarak tüm psikiyatri topluluğu için bazı işaretler taşıdığının bütünüyle farkındaydılar. Ve tüm sunumları boyunca da BDD'nin hastalıklı bir beynin esiri olarak değerlendirilemeyeceğine dikkat çekip durdular.

Hatta araştırmacılar Amerikan Psikiyatri Birliği Kongresinde konuyla ilgili sunum programlarının üçte birini yalnızca bu konuya ayırdılar ve BDD hakkında öğrendiklerini, zihinsel sorunlu hastaların aktardığı anormal psikolojik deneyimlerle

kıyaslayarak gösterdiler. Dikkatlerini özellikle benlik kaybı, otoskopi ve beden imajını çarpık algılamaya üzerinde yoğunlaştırmışlardı.

Benlik kaybı (depersonalization), kişinin bedenini terk etmiş olduğu duygusuna yol açmazdı. Ayrıca hastada bir panik uyandırır ve aşırı kaygılı veya psikolojik tepkiselliğin artmış olduğu zamanlarda meydana gelirdi. Bu ise tersine genelde yatıştırıcı ve aşkın bir deneyim olan klasik BDD'den ayrılmaktadır, diye işaret ediyorlardı. Doktorlar BDD'nin bir tür otoskopi olduğu görüşüne de benzer sebeplerden ötürü karşı çıkıyorlardı (Otoskopi, hastanın kendi görüntüsünü genellikle göğüsten yukarı, şeffaf ve fizik bedeniyle yaptığı hareketleri taklit eder biçimde gördüğü nadir bir fenomendir). Bu da BDD tanımlarından bütünüyle farklı bir durumdu. Ve beden imajını algılama bozukluğu hakkındaki tüm literatürü taradıkları halde psikiyatristlerimiz bedenden ayrılma ve sonra tekrar bedene girme gibi özel bir halüsinasyon tipinin söz konusu bozukluğun bir karakteristiği olduğuna dair hiçbir veriye rastlamamışlardı.

Bu noktalara özellikle öncelik tanınması, Kansaslı ekibin bazı kişilerin kendiliğinden bir BDD geçirmeleri sonucunda kaygılanarak bir psikiyatristin yardımını isteyebilecekleri olasılığını önemsemelerinden kaynaklanıyordu. Eğer, diye uyarıyorlardı, başvuru psikiyatristin beden dışı deneyimin genele has olma niteliğinden haberi yoksa bu, vahim sonuçlara neden olabilirdi. Akıl sağlığı için çalışan arkadaşlarına, "Belki de söz konusu nedenle başvuruda bulunan bir bireye geleneksel psikiyatrik müdahalelerin yapılması yerine onun deneyimin doğası hakkında bilgilendirilmesi ve yaşadığının başka kişilerce de paylaşılan bir fenomen olduğuna ikna edilmesi herhangi bir terapiden çok daha iyi sonuç verebilirdi." Hatta böyle bir hastanın bir psikiyatristle değil de bir yogiyle

konusmasının belki de çok daha rahatlatıcı olabileceğini dahi ima ettiler!

BÖLÜM 2

ASTRAL SEYAHATİN TARİHİ VE BİLİMSEL SÜRECİ

BDD'leri daha derinden incelemek, deneyimin gerçekliği hakkında daha genel verilere sahip olabilmek için tarih içerisindeki anlatımları, konuyla ilgili araştırmaları ve bu araştırmaların sonuçlarını bilmekte fayda vardır. Çünkü tarih içerisinde deneyimle ilgili tüm bilgiler, kayıtlar parçalar şeklinde konunun farklı bir özelliğini yansıtıyor ve bu parçalar birleştikçe deneyimin özüyle ilgili daha kapsamlı bir bilgi sahibi olabiliyoruz.

Çok eski tarihi kayıtlar incelendiğinde Eski Mısırlıların, Kuzey Amerika Kızılderililerinin, Çinlilerin, Yunan filozoflarının, Orta Çağ simyacılarının, Okyanusya Halklarının (Şaman kökenli), Hinduların, Yahudilerin ve Müslümanların astral seyahati bildikleri ve bazı dini ritüellerinde uyguladıkları tespit edilmektedir. Bunların arasında BDD'ler ile ilgili en eski betimlemeler, anlatılar, semboller ise en çok Mısır, Hindistan, Çin ve Tibet'ten gelmiştir. Örneğin, Tibet'te astral seyahat yapmış kişilere "öteden geri dönen" anlamına gelen "delogs" adı verildi.

Eski Mısırlılar ise astral bedeni Ka, can ya da ruhu Ba olarak adlandırır ve her ikisinin de istedikleri zaman fizik bedenlerinden ayrılabildiklerine inanırlardı. E. A. Wallis Budge, *Mısır'ın Ölümler Kitabı* giriş bölümünde, eski Mısırlıların Ka'yı ait olduğu kişinin özelliklerine sahip olan ve onun gibi görünen soyut bir beden olarak gördüklerini, bununla birlikte fizik bedenden bağımsız ve istediği her yere gitmekte özgür olduğunu belirtir.

Ezoterik bilgi, Eski Mısır'a ait birtakım gizli kalmış tarihi ritüeller ve eğitim süreçleri hakkında ayrıntılı bilgileri ko-

ruyarak günümüze kadar ulaştırabilmiştir. Ülkenin önemli merkezlerinin özenle seçilmiş yerlerinde mabetler, tapınaklar bulunuyordu ve buralarda çok özel şartlarda seçilmiş kişilere inisiyatik eğitim veriliyordu. Öğrenciler bu eğitime alınmak için zor bir kabul edileme sürecini aştıktan sonra tapınağa alınarak mabed rahiplerinden olmak amacıyla artarda yine özel birtakım sınav zincirinden arda arda geçmek zorunda kalıyorlardı.

Bu sınavlardan biri de öğrencinin (müridin) bir astral seyahat deneyimini gerçekleştirme süreciydi. Eski Mısır inisiyasyonlarında astral alanda bilinçli deneyimler yaşayamayan müridin ezoterik öğretinin ruhuna ulaşamayacağı çok iyi bilindiğinden, böyle bir yeteneği gelişmeyen kişiler inisiyasyona kabul edilmezdi. Örneğin, Mısır tapınaklarında gerçekleşen inisiyasyonun önemli bir bölümünü oluşturan oruç aşamasını geçiren müritlerin daha sonra astral seyahat yaşamaları şartı. Büyük Rahip (hierofant) ve diğer inisiyelerin huzurunda transa sokulan öğrenciye astral seyahat yaptırılırdı. Astral alemin değişik seviyeleriyle karşılaştırılan ve buradaki yasaları üstatlarının da titiz korumasıyla kavrayan inisiye, ancak bu sayede bazı gizli sırlara erişebilme durumuna gelebilirdi. Çünkü görünen alemin, görünmez alemin bir tezahürü olduğu ilkesinden hareket edilirdi. Yani bir anlamda astral alem ve bu alemin yasaları müritlere bu şekilde öğretilirdi.

Astral seyahat denilince akla ilk gelen kültür ise Şamanlar olmaktadır. Konuya girmeden önce şunu belirtmekte fayda var: Şamanizm, her ne kadar Kuzey ve Orta Asya'nın dinsel yaşamına hakim olmuşsa da, bu geniş toprakların dini değildir. Bazen karışıklık, bazen de yüzeysel araştırmalar sebebiyle Şamanizm, Kuzey Asya halklarının, yani Türk ve Tatarların dini olarak ele alınmıştır. Oysa bu uygulamalara Amerika yerlilerinden, Avustralya ve Güney Afrika'ya kadar pek çok yerde rastlamak mümkündür.

Şamanik uygulamalarda ve kabile kültürlerinde hem bireysel hem de toplu trans deneyimlerinin çok önemli bir yeri vardır. Öncelikle şaman denilen kişi psişik yetenekleri oldukça gelişmiş hassas bir medyumdur. Hatta şamanların bazılarında şifacılık başta olmak üzere durugörü, duruişiti, prekognisyon (geleceği görme) ve medyumluk yeteneklerinin pek çoğunun birden bulunduğunu görebiliriz. İyi bir şaman bugünün ifade-siyle birinci sınıf bir trans medyumudur. Yani ruhsal alemdeki bedensiz varlıklarla iletişim kurup onların etkilerini ve fikirlerini yeryüzüne aktarabilen bir insandır. Şamanik kökenli kabile kültürlerinde uygulanan çeşitli ritüellerin ve ibadetlerin de asıl amacı bir tür trans halini sağlayarak insanın ruhsal dünya ile ilişkiye geçebilmesini sağlamaktır. Astral seyahat, şamanın bu ruhsal dünya ile iletişime geçmesini sağlayan trans türlerinden biridir.

Çok uzak geçmişte olduğu gibi günümüz primitif toplumlarında da, astral seyahat ruhlarla irtibat olgusundan ve rüyalarından ayrı kalamamıştır. Sosyolojinin ve antropolojinin öncülerinden biri olan Lucien Levy-Bruhl'un *La Mentalité Primitive* adlı eserinde, bir misyoner tarafından balkabaklarının çalındığını iddia eden ilginç bir Kızılderili örneği yer almaktadır. Bu Kızılderili, Avrupalı misyonerin, hırsızlık olayının cereyan ettiği anda, köyünden çok uzaklarda bulunduğunu biliyordu ve bunu tartışmıyordu bile ama bu hırsızlığı yapmak üzere double olduğu konusunda ısrar ediyordu.

Bazı kimseler, şamanizmin esasının astral seyahat olgusuna dayandığını iddia etmekte ve Şamanlarca trans sırasında gerçekleştirilen "göge çıkış" ve "ruhlar aleminde seyahat" olgularının astral seyahatten başka bir şey olmadığını ifade etmektedirler. Ve örnek olarak da, XVI. yüzyılda yaşamış olan Upsal piskoposu Olaüs Magnus'un *Histoire des Peuples du Nord* adlı eserindeki şu ifadeyi öne sürmektedirler.

"Beş yüz millik mesafede bulunan dostlarının veya düşmanlarının halini ve sağlığını öğrenmek isteyen bir kimse, konunun ehli olan bir Lapona veya Fine ya bir olta ya bir giysi ya da bir yay hediye etmekte ve onlardan, söz konusu dostlarının veya düşmanlarının nerede bulunduklarını ve ne yaptıklarını anlamak üzere bir girişimde bulunmalarını rica etmektedir. Bunun üzerine bu ehil kişi, karısı tarafından memnun edildikten sonra bir arkadaşıyla birlikte bir odaya kapanmaktadır. Önce bronzdan bir kurbağayı veya yılanı çekiçe ve ayin usulüne uygun bir edayla dövmekte, ardından da sihirli sözler mırıldanıp yere serilmekte ve kendinden geçmektedir ve böyle vecd hali içinde kısa bir süre ölü gibi yatmaktadır."

"Bu süre içinde, sihirli sözlerin kudreti sayesinde, ruhu geri seviyeli bir bedensiz varlığın da yardımıyla, uzak memleketlerden bir yüzük veya bir bıçak gibi gerekli delilleri sağlayıp getirmektedir. Sonunda da birden kendine gelip dilek sahibine, seyahati sırasında olup bitenleri anlatmaktadır."

Eski haliyle de bugünkü haliyle de Şamanizmi, primitif diye anılan diğer dinlerden ayıran husus "göge çıkış" ve "sihirli uçuş" olgularıdır. Sibirya Altaylarında bu tören, kabileden önemli bir sorun meydana geldiğinde gerçekleştirilmektedir.

İlk gün, etrafı çitle çevrili bir tarlaya, üzerinde yedi basamaklı bir merdiven oluşturacak şekilde yedi kertik açılmış olan bir kayın ağacı gövdesi dikilmekte ve aynı alana gece vakti törenle kurban edilecek olan bir de at hapsedilmektedir. Ertesi gün, şaman kendi çevresinde çılınca döne döne ve ezgi halinde sihirli sözler söyleye söyleye saatlerce dans etmektedir. Zaman zaman sihirli davuluna kuvvetle vurup bedensiz varlıklara, ağaçtaki basamaklara tırmandığı sırada, gelip kendisine iltica etmelerini emretmektedir.

Vecd hali maksimum noktasına ulaşıncaya, bir gün önce kurban ettiği atın ruhuna binirmiş gibi hareketler yapmak ve her basamağında dura dura kayın ağacı gövdesine tırmanmak-

tadır: gövdedeki yedi basamak, yedi kat göğü temsil etmektedir. Sonra birden durup epey bir süre hareketsiz kalmakta, ardından gözlerini ovuşturup hazır bulunanları selamlamakta ve göge yükselişi sırasında gördüklerini anlatmaktadır.

Bu ayin türü, bir iki küçük farkla, tüm şamanik topluluklarda icra edilmektedir. Aynı şekilde, sihirli uçuş ve köprümitine de her yerde rastlanmaktadır. Sibirya'daki, Lapon Eskimolarındaki tüm şamanlar ile Kızılderili büyücüler, Endonezya'daki ve Okyanusya'daki Medecinemenler (şifacılar) uçabildiklerini düşünüyorlardı. Bu insanlar ölmüşlerin ruhlarının, göge çıkmak için kuş tüyüne dönüştüklerine inanmaktadırlar. Şamanik güçleri sayesinde geçici olarak ölebilmekte ve gökten geri döndüklerinde de tekrar dirildikleri şeklinde yaşadıklarını betimlemektedirler.

Yeni Gine'deki Marind kabilesinde, Medecinemen kendisine ormanda hurma dallarından bir kulübe inşa etmekte, ardından da kollarına ve omuzlarına balıkçıl kuşunun tüylerini yapııştırıp kulübeyi ateşe vermektedir. İddiaya göre, duman ve alev onu hafifletmekte, istediği yere doğru uçmasını mümkün kılmaktadır.

Onların mitolojisine göre, Altın Çağda, yer ve gök birbirine bir köprüyle bağlıydı ve bu köprüden herkes dilediği gibi geçebilmekteydi. Fakat büyük tufanlar sonucunda bu köprü'nün ilk kemerleri tahrip olmuştur ve şamanlar kalan son kemeri işte o zamandan beri bilmektedirler.

Fizik bedenden bu geçici ayrılış fenomeni diğer dinlerde de gözlemlenmiş bir olgudur: ancak bu durumlarda, gerçek anlamda bedenden ayrılış ile bireye astralde seyahat yapmış izlenimini veren *vecd-i trans* (transe extatique) arasında ayırım yapmak zor bir iştir. Çeşitli ifadelerle bakılacak olursa, Tibetli lamalar telepatiye ve bilokasyona (astral seyahat) egemen olmayı başarmaktadırlar. İfadesini kulak arkası edemeyeceğimiz Alexandra David-Neel yıllarını geçirdiği Tibet'e ilişkin eserle-

rinde, bir sürü astral seyahat örneği sergilemiştir. Bu türden seyahatler yardımıyla, lamalar çok uzaklardaki manastırları ziyaret edebilmektedirler.

Tantrik mezhep mensubu olup "kırmızı takke" giyen ve uzun bir inisiyasyon evresi sonucunda psişik güçleri elde eden keşiflere daha çok, Butan'da, Tibet'te ve Nepal'de rastlanmaktadır. Bu güçler, amaç olarak değil, fakat basit anlamda birer araç olarak, yani zamanlarının çoğunu din işlerine ayırmalarını mümkün kılacak birer vasıta olarak kabul edilmektedir.

Dilerseniz biraz da Alexandra David-Neel'in tanık olduğu astral seyahat olayına göz gezdirelim. Belirttiğine göre, lamalar astral seyahatin tüm sırlarına vakıftırlar. Bu seyahati manastırlarında gerçekleştirmektedirler. Bedenlerinden ayrılmak istedikleri zaman manastırın çatısında toplanmakta, orada yere uzanıp hipnotik uykuya dalmakta ve astral dubleleri bedenlerinden ayrılıncaya kadar bu halde kalmaktadırlar. Böylece inisiyeler, yer kürenin herhangi bir köşesine olağanüstü bir hızla uçup gidebilmektedirler.

Alexandra David-Neel bu bilgiyi bize lamaların sözlerine dayanarak iletmiştir. Keşiflerin okült sırlarını incelemek üzere Tibet manastırlarının içlerine kadar girmiş ilk Batılı kişi olarak Tibet'te geçirdiği on dört yıl zarfında, bu gözü pek seyyah hanımefendi kilometrelerce uzakta olduğunu bildiği bir lamayla birçok kez görüşmeyi başarmıştır.

Şunu belirtmekte fayda var: Astral seyahat fenomeni dünyanın hemen bütün kültürlerinde bilinmesine rağmen bu kültürlerin çoğunda BDD kutsal, esrarlı veya aşkın muamelesi görür. Birçok ilkel toplumun şaman ve kutsal adamları yukarıda da gördüğümüz gibi kendilerindeki gücü, levitasyon ve ateşe karşı bağışıklık gibi büyük güçlerle aynı kategoride yer alan BDD yeteneğini pratik hayatta uygulamakla kanıtlarlar. Çeşitli dinlerin ruhsal disiplinlerinde beden dışı becerileri geliştirmeyi hedefleyen metotların yer almasının kökeninde belki de bu neden yatmaktadır.

Bu metotların yapısı, inanç sistemlerinin dünyaya bakış açlarına göre değişir ve çoğu bizim için kaybolmuş durumdadır. Asırlarca aydınlanma yolunun yolcusu olan eski Grekler, günler boyu kutsal ayinlere katılmak yoluyla ruhsal olarak yeniden doğdukları Elözis Mabedine yolculuk ettiler. Burada gerçekleştirilen ayinlerin kapsamında BDD'nin de yer aldığı işaret eden veriler mevcuttur. Fakat ritüeli meydana getiren tekniklerin kendileri kayıptır.

Sırlarını çok iyi korumalarına karşın Elözis rahiplerinin bedeni terk etmeyle ilgili bilgiler büyük sözlü gelenekler vasıtasıyla Hindistan ve Tibet'ten gelip günümüze kadar ulaşmıştır. Hint kozmolojisinden ve okült geleneğinden büyük ölçüde etkilenen Tibet Budizm'i de astral projeksiyon, astral beden ve astral bedenin işlevlerini incelikleriyle işleyen ayrıntılı doktrinler içerir. Bu doktrinlerin bazıları geleneksel Taoizm öğretileri ve hatta Museviliğin gizli mistik öğretileri olan Kabalizmle benzerlik gösterir.

Bu ekollerin ve dinlerin yanı sıra bazı filozoflar da bu fenomeni biliyordu ve yazmış oldukları eserlerde bununla ilgili günümüze bazı ipuçları bıraktılar. Örneğin, Eflatun fizik bedenlerimiz içinde sürdürdüğümüz yaşamın aslında fizik bedenden bağımsızken ruhlarmızın görebileceği şeyin ancak soluk bir taklidi olduğuna inanırdı. Aristo da ruhun bedenden ayrılabilirliğini ve başka ruhlarla iletişim kurabileceğini belirtmiştir. Eski Yunanlar ikinci bir bedene, bir süptil bedene sahip olduğumuza inanırlardı.

Druid geleneğinde de, açık bir astral seyahat anlatımı olan, Batı Munster'den Mog Ruith'in adlı bir druidin kuş kostümü içinde düşman ordularının başları üzerinde uçup onlarla ilgili ayrıntılarla geri dönmesini konu eden eski bir öykü anlatılır.

Astral seyahatle ilgili ilk bilimsel deney ise Fransız bilim adamı Hector Durville tarafından on dokuzuncu yüzyılın sonunda yapıldı. Durville istediği zaman bedeninin dışına çık-

bildiğini iddia eden bir denekle çalışmıştı. Bu adam, bedeninin dışında olduğu sırada, odanın uzak köşesindeki bir masaya hafifçe vurarak sesler çıkarmış, fotoğraf plakalarında bir sis etkisi oluşturmuş ve kalsiyum sülfid ekranların daha açık görünmesine yol açmıştı.

Madam Blavatsky ve onun oluşturduğu Teozofi akımının öncüleri, 1875 yılında New York'ta Theosophical Society'yi kurmuştur. Balavatsky kırk yıl boyunca Doğu'da seyahat etmiş ve oradaki üstatlardan pek çok şey öğrenmişti. Onun topluluğu, bizim sadece fizik bedenlerimizin bir ürünü olmadığımız, daha çok üst üste giysiler gibi en az yedi bedenden yapılmış olduğumuz fikrini ileri sürmüştür. Benzer fikirler günümüze kadar korunmuş okült bilgilerde de mevcuttur. Theosophical Society, Doğu felsefesinin birçok yönünün yanı sıra astral seyahati kamuoyuna tanıtmada da muazzam etkisi olmuş bir kurumdur.

Beden dışına çıkmayla ilgili tarihe geçmiş sayısız kişisel anlatı da bulunmaktadır. Çok bilinen örneklerden biri ilk olarak Edmund Gurney'in 702 psişik deneyimi anlattığı ilgi çekici kitabı *Phantasms of the Living*'de 14. Vaka olarak kaydedilmiştir. 1881 yılının Kasım ayında, Bay S. H. Beard nişanlısının yatak odasına başarılı bir astral seyahat gerçekleştirmiştir. Beard deneyimini şöyle anlatıyor: "1881 yılı Kasım ayının bir Pazar akşamında, insan iradesinin uygulayabileceği muhteşem gücün gösterdiği üzere, varlığımın bütün gücüyle, Kensington'daki Hogarth Road 22 numarada bulunan bir evin ikinci katında, ön cephedeki yatak odasında ruhen bulunabileceğime karar verdim." Bu odayı nişanlısı Bayan L. S. Verity ve on bir yaşındaki kız kardeşi paylaşıyordu.

Bay Beard, Bayan Verity'den yaklaşık üç mil ötede oturuyordu ve nişanlısına yapmayı planladığı şeyi söylememişti. Takip eden Perşembe günü onu gördüğünde Bayan Verity ge-

çen Pazar akşamı ne kadar korktuğunu, çünkü onu yatağının yanında dururken gördüğünü anlattı. Adam kendisine doğru hareket edince çığlık atmıştı. Bu çığlıklar kız kardeşini uyardırmış, o da bu görünüme şahit olmuştu.

Doğal olarak başarısından çok hoşlanan Bay Beard iki kez daha nişanlısına astral seyahat yapmıştı. Bay Beard bunu nasıl yaptığını şöyle anlatmıştı: "İrade gücümü çok kuvvetli bir şekilde kullanmamın yanında, sözcüklere dökemeyeceğim bir çaba da ortaya koydum. Bedenime sızan bir tür gizemli etkinin farkındaydım ve aklımda o ana dek bilmediğim, ama artık belirli zamanlarda istediğim an harekete geçirebildiğim bir güç harcadığıma dair açık bir izlenim vardı."

Başarıyla belgelenmiş bir başka tarihi vaka ise Emmanuel Swedenborg (1689-1772) ile ilgilidir. 17 Temmuz 1759'da, Stockholm'da feci bir yangın başladığı sırada Swedenborg, yaklaşık 300 mil uzaktaki Göteborg'da bir partide bulunuyordu. Saat 18.00'de Swedenborg'un birden beti benzi attı ve diğer misafirlere yangından söz etmeye başladı. Diğer misafirlere yangının nerede, nasıl başladığı ve nasıl ilerlediğini anlatarak huzursuz bir şekilde evin içinde ve bahçede dolanıyordu. Onlara adını da vererek bir arkadaşının evinin yok olduğunu, kendi evinin de tehlikede olduğunu söyledi. Saat 20.00'de, Swedenborg dışarı çıktı ve, "Tanrıya şükürler olsun, yangın söndürüldü, evimden üç kapı uzaklıkta!" diye bağırdı. Ertesi gün Swedenborg yangınla ilgili şeyleri tekrar anlatmak için resmi emirle Vali'nin evine çağırıldı. Göteborg'daki birçok kişi yangın hakkında kaygılanmıştı çünkü çoğunun Stockholm'de yaşayan akrabaları ve akrabaları vardı. Bazılarının aynı zamanda orada malı mülkü de bulunuyordu. Stockholm'den habercilerin gelmesi ve Swedenborg'un anlattıklarını her ayrıntısıyla doğrulaması iki günü buldu. Swedenborg istediği yere astral seyahat yapma yeteneğine sahipti hatta ruhsal alemlere bile gitmiş ve oradaki izlenimlerini kapsamlı bir şekilde yazmıştır.

1918 yılında, Ernest Hemingway, İtalya'da görevli on dokuz yaşında bir askerdir. İtalyan askerlerine çikolata dağıtırken bacaklarından kötü bir şekilde yaralanmış ve kendiliğinden bir beden dışı deneyim yaşamıştı. Bu olayı, "Ruhumun ya da öyle bir şeyin bedenimden çıktığını hissettim, ipek bir mendili bir köşesinden tutup bir cepten çekmeye benziyordu," diye betimliyor. Hemingway, *A Farewell to Arms*'ı (Silahlara Veda) yazarken kitabın kahramanı Frederick Henry'e bir beden dışı deneyim yaşatarak bu deneyimi romanında başarıyla kullanmıştı.

Tüm zamanların en ünlü astral seyyahlarından biri de Edgar Cayce'dir. Cayce kendisinden belki de binlerce kilometre uzakta olan hasta insanlara tıbbi taru koyabilmek için transa girebiliyordu. Trans halindeyken, yaşamsal işlevleri sanki ölüme yakın bir komadaymış gibi tamamen yavaşlıyordu. Daha sonra, kendisinin "daha ince beden" adını verdiği beden, sorunun ne olduğunu belirlemek için hastalarının bilinçaltı zihinlerine seyahat yapıyordu.

Astral seyahat konusu yirminci yüzyılda büyük bir popülerite kazandı. Birinci Dünya Savaşı, Avrupa'nın büyük bölümünü yakıp yıkarken, iki adam sessiz sedasız astral seyahatle ilgili deneyler yapıyordu. Bu kişilerden ilki, *Astral Projection* adlı kitabı bu konudaki tarihte en iyi kitaplardan biri olan mühendis ve Teozofist Hugh Callaway'di. 1920 yılında *Occult Review* dergisi için yazmış olduğu iki uzun makaleden yola çıkarak hazırladığı kitabı "Oliver Fox" takma adıyla İkinci Dünya Savaşı'ndan hemen önce yayımlandı. Callaway yalnızca kendiliğinden gerçekleşen BDD'lerini yazmakla kalmamış, bunları istemli olarak başlatabilmek doğrultusunda kendisini nasıl eğittiğini de kaleme almıştı. İkincisi ise, Türkçeye *Pratik Astral Projeksiyon* olarak çevrilen *Le Medecin de l'Ame* adlı kitabını "Yram" takma adıyla yayımlayan Manş Denizi'nin diğer ucundaki Fransız mistik Marcel Louis Forhan'dı.

Dilerseniz BDD'leri kamuoyuna tanıtan kişileri, Oliver Fox takma adıyla bilinen Callaway'ın hikayesini anlatarak tanımaya başlayalım. Bir İngiliz okültist olan Oliver Fox bu tür deneyimlere gençliğinde başlamıştı. Daha henüz bir BDD yaşamadan önce, hemen hemen tüm uykuları kabuslarla dolup taşıyordu. Bir defasında Fox rüyasında evinin dışında ayakta duruyordu. Her şey normaldi fakat kaldırımına eve dönmeye başladığı zaman adımlarını attıkça, ayağının altındaki kaldırım taşları pozisyon değiştirmeye başladı. Bu sırada aniden kendini bir ışık içinde buldu. Renkler canlılık ve parlaklık kazandı ve Fox kendisini mistik bir deneyimin içinde buldu. Gerçekten rüya görüp görmediğini düşünmeye başladı. İlk beden dışı deneyimi olan bu hali için Fox sonradan şunları yazmıştır: "O zaman anlamamış olmama rağmen, zannedersem o gerçek bir projeksiyondur..." Fox yine bu ilk deneyiminden sonra bir şey daha anlamıştı ki BDD sırasında görülen dünya, normal halde görüp algıladığımızın tam bir kopyası değildir.

Fox bu deneyiminden sonra herhangi bir rüyası ile beden dışı deneyimlerinin arasındaki farkı öğrendi. Daha sonra rüyadan beden dışı deneyime geçmeyi keşfetti ve artık her istediği zaman BDD'yi kendi iradesiyle gerçekleştirmeyi başarıyordu.

Fox bu ilginç deneyimin kayıtlarını İngiltere'de tutarken, Amerika'da başka bir kişi benzer deneyimleri yaşıyordu: Sylvan Muldoon. Kendisi genç yaşına rağmen rahatsızlığı nedeniyle en az iki yıl yatakta istirahat etmek zorunda kalmıştır. On iki yaşında bir gün yatağında uyandığı zaman kendisini felç olmuş halde buldu. Bu felç hali ona, havada asılı duruyormuş hissini verdi. Ne olduğunu daha iyi anlamak için ayağa kalkıp da arkasına dönüp yatağa baktığında fizik bedeninin hala orada olduğunu, kendisiyle onun arasında tiril tiril titreyen gümüşü bir kordonun olduğunu hayretle gördü.

Bu Muldoon'un ilk deneyimiydi. Kalp rahatsızlığı bu deneyimleri için adeta körükleyici bir unsur oluşturmuş ve bun-

lardan yüzlercesini yatakta yıllar süren tedavisi süresince yaşamıştır. 1920'lerde Hereward Carrington'un *Modern Psychical Phenomena* (Modern Ruhsal Olaylar) isimli kitabını okumuştur. Muldoon, Carrington'a bir mektup yazarak durumunu anlattı ve bu şekilde aralarında başlayan mektuplaşma, 1929'da birlikte *The Projection of the Astral Body* (Astral Bedenin Projeksiyonu) kitabının yazılmasıyla devam etti.

Muldoon'un deneyimleri Fox'unkilerden oldukça farklı özellikler taşıyordu. Örneğin, onun deneyimleri daha fiziksel-di. O daima kendisini bir astral beden içinde bulmuştur. "Astral beden" sözcüğü Muldoon'un yazılarında oldukça popüler olmuştu. Deneyimleri sırasında genellikle kendisini dünyasal manzaralara yansımış şekilde görüyordu. Muldoon'un BDD konusuna belki de en büyük katkısı "gümüş kordon"la ilgili verdiği bilgilerdir.

Fox gibi Muldoon da beden dışı deneyimleri kolaylaştırıcı, körükleyici yöntemleri, unsurları yazdığı eserlerde vermeye çalışmıştır. Kendisinin deneyimleri genellikle uyku durumunda başlıyordu. Buna dayanarak, isteyenlerin uykuya dalmadan önce, uyku sırasında astral yolculuk yapacaklarını kendi kendilerine telkin ederlerse, bunda başarılı olabileceklerini belirtmiştir. Aynı şekilde, insan kendisine rüyasında beden dışı bir deneyime geçebileceğini telkin edebilir. Muldoon'un tavsiye ettiğine göre uçma sahneleri içeren rüyalar bu iş için özellikle elverişli görünmektedir.

Muldoon konuya ilgisini zaman içerisinde sürdürdü. Bu konudaki olay ve deneyimlerin oluşturduğu koleksiyonunu zenginleştirmeye devam etti ve sonunda 1951 yılında yine Hereward Carrington'la birlikte *The Case For Astral Projection* kitabını çıkardı.

Fox ve Muldoon literatüre beden dışı deneyimlerini en iyi şekilde kaydetmiş iki isim olarak bu şekilde geçmiştir. Bunlara eklenecek başka isimler de yok denemez; Marcel Lois Forhan

bunlardan biri olup, daha çok astral yolculuklarını Çin'e düzenlemiş ve deneyimlerini *Pratik Astral Projeksiyon* olarak çevirebileceğimiz bir kitapta aktarmıştır.

Bundan başka bir Amerikalı medyum olan Cora Richmond otobiyografisini *My Experiments out of Body* (Beden Dışındaki Deneyimlerim) adlı bir kitap halinde kaleme almıştır. Bir İngiliz spiritüalist medyum olan Vincent Turvey prekognisyon ve durugörüyle karışık olarak ortaya çıkan bu yeteneğini *The Beginnings of Seership* (Görücülüğün İlk Günleri) adlı kitabında anlatmıştır. Bu isimlere ekleyebileceğimiz William Dudley Pelley ve Shine Gifford deneyimlerini küçük kitapçıklar halinde yayınlamışlardır.

Deneyimlerinin kaydını çok düzenli bir şekilde tutmuş son yılların başka bir ismi de Matematik Profesörü Dr. H. M. Whitman'dır ve kendisinin, Fox ve Muldoon'un tersine, konularla ilgili ayrıntılı bir bilgisi olmadığı gibi hiçbir spiritüalist ya da okült bir geçmişi bulunmamaktadır. Capetown Üniversitesinde matematik okutur ve felsefe konularıyla ilgilenirdi. Fakat sonraları sık sık yaşamaya başladığı gerek mistik, gerekse beden dışı deneyimlerini *The Mystical Life* (Mistik Yaşam) adlı kitabında toplamıştır.

Whitman'a göre, BDD yaşayan bir şahsın şartlandırılmış algısından dolayı bu astral alem, fizik (ve gerçek olan) dünyanın taklit edilmiş şeklinden başka bir şey değildir. Bunun nedeni de BDD yaşayan bir kimsenin bunun gerçekliğini fizik dünyanın çehresiyle karşılaştırmasıdır. Bununla birlikte, bu kimseler gidip geldiği bu yeni ortama alıştıkça, oranın fizik dünya ile olan farkına varabilecektir. Bu aşkın deneyimler sırasında (bilinç çevreye göre değiştiğinden dolayı) beden dışı deneyim yaşayan kimsenin bilinci mistik uyanıklık düzeyine karışabilir.

Kuşkusuz Fox, Muldoon ve Whitman deneyimleri sırasında birbirine benzer haller olduğu kadar farklı haller de yaşadı-

lar. Bu farklılıklar onların kişilikleriyle ve zihinsel durumlarıyla doğa olarak ilgilidir. Yine de yetenekli süjelerin yazdıkları incelendiğinde deneyimlerinde birçok ortak yan olduğu görülür: Bedenden ayrılma ve tekrar bedene dönme hissi, fizik bedeninin yakınında bulunduğu sırada hem fizik hem de fizik olmayan astral bedenlere ait iki ayrı bilinç hali, renklerin daha canlı ve parlak algılanması, fizik dünyada olan ya da olmayan tarumlanamayacak kadar güzel manzaralar içine yansıtımlar, özellikle deneyimlerinin uzaması ya da çok uzaklara gitmeleri halinde başlarının arka kısmında fizik bedenlerine doğru bir çekilme hissedilmesi, kendilerini bir tür başka dünyaya ait beden içinde bulmaları, genellikle fizik dünyayı olduğundan biraz daha farklı bir şekilde görmeleri (örneğin, aslında bulunmayan eşyalar) gibi...

Buraya kadar verdiğimiz örneklerin çoğu, hemen hemen hiçbir bilimsel analize tabi tutulmamış kişisel deneyimlerden başka bir şey değildir. 1960'lara kadar bu böyle sürmüştür. Altmışlı yıllarda iki bilim adamının tamamen farklı bir yaklaşımla bu deneyimleri analiz etmeye başladıklarını ve bizim anlayışımıza önemli katkıda bulunduklarını görüyoruz.

Bunlardan birincisi, iki doktora sahibi olan Aberdeen Üniversitesi'nden Jeolog Dr. Robert Crookall'dır. Tüm mesaisini BDD'lerin analizine ayırabilmek için jeoloji mesleğinden ayrılmıştır.

Crookall'ın ilk olarak dikkatini, birbirleriyle hiç bağlantısı olmayan, BDD raporları arasındaki ilişki çekmişti. Carrington ve Muldoon gibi o da toplayabildiği kadar çok rapor topladı. Bununla birlikte kendinden öncekilerden farklı olarak, toplanan bilginin kritik bir analizini yapmayı düşündü. Amacı asıl deneyimin ne olduğu hakkında bir yere ulaşmaktı. Crookall bir kısmı ruhsal olayları araştırma literatüründen, bir kısmı da birinci el kaynaklardan olmak üzere bine yakın rapor topladı. Bu raporların birçoğu, toplamı on ikiden fazla olan kitapları-

nın içinde yayınlanmıştır: *The Study and Practice of Astral Projection, More Astral Projections ve Case Book of Astral Projection*.

Crookall söz konusu çalışmaları sonunda dört ayrı analiz tipi ortaya koymuştur. Bunların hepsi de konunun birçok bilinmeyen yönünü aydınlatmıştır:

Bunlardan birincisi "Whately'in Delil Kanunu" esasına dayanır. Bu prensibe göre; birbirleriyle ilişkileri olmayan görgü tanıkları bir olayla ilgili aynı özellikler üzerinde duruyorlarsa, o olayın herhangi bir yanlışlığı olmadığı hususu söz konusudur. Gerçekten de üç yüzden fazla olayı analiz eden Crookall altı temel özelliğin hepsinde aynı olduğunu ortaya koymuştur:

1- Olayı yaşayan şahıs bedeninin kafa kısmından çıktığını hissediyor.

2- Vücuttan ayrılış sırasında bir kararname oluyor.

3- Fizik bedenden ayrılan beden onun üzerinde (havada) durabiliyor.

4- BDD sona ermeden astral beden fizik bedeninin üzerinde bir süre duruyor.

5- Fizik bedenle yeniden birleşmeden az önce bir kararname oluyor.

6- Astral beden fizik bedene aniden girerse, (fizik beden için) şoka sebep olabiliyor.

Bunlara ilave olan yan sonuçlardan birine göre bu tür deneyim hali içinde kişi (aynı deneyim içinde olan) başka varlıkları (astral bedenleri) görebilmektedir. Bu deneyim sırasında insanlar DDA yeteneklerini kullanabilmektedir ve alaca karanlık, sisli, puslu bir ortamda kendilerini bulmaktadırlar. Kimisi de kendilerini (yine kendilerinin ifadeleriyle) "cennete benzer bir yerde" bulduklarını anlatmışlardır. Nihayet bu süjeler ya da deneyim sahipleri "gümüş kordon" denen bağlantıyı gördüklerini ifade etmişlerdir.

Crookall'ın ikinci analizi daha da ilginçtir: Tüm BDD'ler genel tanımlar çerçevesinde olmasına rağmen, bazı niteliksel

farklılıklar gözden kaçmıyordu. Daha iyi bir değerlendirme yapmak için Dr. Crookall elindeki olayları birtakım guruplara ayırdı. Bir gurupta bilinç projeksiyonları bulunuyordu ki bunlar daha çok uykuya dalarken, hastalık ya da bunalım anlarında oluyordu. Başka bir gurupta anestezi, şok, hipnoz ya da kendi arzusuyla olan projeksiyonlar bulunuyordu. Bu iki gurubu karşılaştırdığında gördü ki, kendiliğinden (ya da doğal denebilecek) BDD'ler diğerlerine nazaran çok daha net ve açık seçikti.

Crookall'ın üçüncü analizi sıradan süjelerin BDD'lerinin medyumların BDD'leriyle karşılaştırılmasını içeriyordu. Bu incelemeden de sonuç olarak medyumların yaşadığı BDD'lerin medyum olmayanlarınkine benzediği ortaya çıkmıştır.

Crookall'ın en son olarak bulgularını yayınladığı dördüncü analizinin sonucuna göre de birçok BDD iki aşamada olmaktadır. Kendisine rapor edilen olayların büyük bir kısmında deneyimin başlangıcında bir şaşkınlık (confusion) aşaması bulunmaktadır. Sonra bilincin berraklaşması ve nihayet bilinç bulanıklığı içinde bir geri dönüş. Başka büyük bir gurupta da bunların bir aşamada olduğu ortaya çıkmıştır.

Crookall'ın titizlikle gerçekleştirdiği bu çalışmaların, parapsikolojinin BDD'leri anlamasına çok faydası olmuştur. Kendi çalışmalarına dayanarak BDD ile ilgili esaslı teoriler geliştirmiştir. Tüm bunların sonucunda kendisi şu görüşe varmıştır ki; insanın ölümden sonrada varlığını sürdüren (kendi ifadesiyle) bir "ultra fizik bedeni" vardır. Crookall'ın bu çalışması ayrıca BDD raporlarının bilimsel bir şekilde sistematize edilebileceğini ve aynı zamanda, buna değer olduğunu da ortaya koymuştur.

BDD'lerin öncü araştırmacılarından başka birisi de, deneysel psikolog olan Profesör Charls Tart'tır. Tart rüya laboratuvarında yapılan deney ve ölçümleri [beyin dalgalarının ölçülmesi, hızlı göz hareketleri (REM) vs.] BDD yaptığını söyleyen

insanlara uygulamak niyetiyle hareket etmiştir. Bu bakımdan Prof. Tart'ın çalışmaları bu alanda yapılan ilk önemli deneysel etütler olarak kabul edilebilir.

Yukarıda belirttiğimiz amaçla çalışmalara başlayan Prof. Tart'ın ilk süjesi *Journeys out of the Body* isimli kitabın yazarı Robert Monroe'dur. İlk denemeler 1965 ve 1966'da Virginia Üniversitesinde yapılmış ve bir haftalık çalışmadan sonra Monroe deney odasından astral bedeniyle çıkmaya ve bitişik odadaki kileri görüp rapor etmeye başlamıştı. Söz konusu deneylerin başından sonuna kadar fizik bedeniyle EEG ve öteki cihazlara bağlı bulunuyordu. Benzer deneyler daha sonra California Davis'de yapılmış ve başarılı sonuçlar alınmıştır.

Tart'ın ikinci yetenekli süjesi raporda Bayan Z olarak geçer. Yine Davis'de başlanan çalışmaların ikinci gününde olumlu sonuçlar gelmişti. Tart, bu bayanla yaptığı BDD çalışmasında, ayağa kalkınca dahi göremediği bir rafa rakamlar bıraktı. Bu rakamlar Bayan Z tarafından BDD halindeyken okundu. Söz konusu rakamlar ancak insanın yattığı yerden yükselmesi halinde görülebilecek bir yerde bulunuyordu.

1976'da bu tür çalışmaların, Amerikan Ruhsal Araştırmalar Demeği Başkanı Dr. Karlis Osis tarafından yapıldığını görüyoruz. Dr. Osis medyum Ingo Swann ile çok olumlu sonuçlar almıştır.

Bu testlerde Swann yarı yatar vaziyette bir sandalye üzerinde bulunurken, bitişik odada yüksekçe bir raf üzerinde bulunan hedef objeleri tanımlamaktadır. DDA yeteneğinin çok açık seçik sonuçlar getirmediği söylenirse de, Swann BDD'lerinde, hedef eşyaları başka eşyalara göre algılama durumu bakımından gayet iyi sonuçlar veriyor, hedef objeyi ve etrafındakileri görebiliyordu. Başka eşyalara göre normal ve doğru konumun içinde, onu görüyormuşçasına tanımlıyordu. Bu ve benzeri çalışmalarda Swann birçok kez başarılı olmuştur. Amerikan Ruhsal Araştırmalar Kurumunda yapılan bir çalışmada, hedef obje

boğa gözüne batmış bir parça idi. Burada Swann, iç içe renkli dairelerin renkleri haricinde her detayı görmüş, rapor etmişti. Renkleri de karıştırarak tanımlamıştı. Bu testte başka bir hedef obje, üzerinde siyah deri saplı bir zarf açacağıının bulunduğu kırmızı bir kalpti. Bu hedefi de mükemmel çok yakın bir şekilde çizmişti. Swann'ın BDD'si kuşkusuz DDA'dan daha öte bir durum arz ediyordu. Bir defasında kendisini kapısı kilitlenip mühürlenmiş bir odaya projekte etmek zorunda kalmıştı. Bu testte göremediğini, çünkü odanın son derece karanlık olduğunu ifade etmiştir. Teste katılan asistanlardan biri gidip söz konusu odaya bakmış, ampulün yanmış olduğunu görmüştür.

Ruhsal Araştırma Merkezindeki Robert Morris, Karlis Osis ve Charles Tart'ın araştırmalarıyla BDD konusu ilginç hikayeler olmaktan çıkmış, bilimsel deney alanında önemli bir yere sahip olmuştur.

Örneğin, Robert Morris geçtiğimiz yüzyıl BDD laboratuvar çalışmalarında parapsikoloji bilimine oldukça önemli katkılar olmuş parapsikologlardan biridir. Morris, doktora tezini hayvanların davranışları konusunda hazırlamıştı. 1973 yılı yazında Duke Üniversitesinin laboratuvar çalışmaları çerçevesinde her biri numaralanarak yirmi dört kareye bölünmüş kafesin içerisine tüylerden yapılmış ufak bir topu ve bu topla oyalanacak bir kedi yavrusunu yerleştirdi.

Yine Duke Üniversitesinden mezun Keith Harary aynı üniversitenin bir blok ötesinde yer alan psikofizyoloji bölümünde bir divana uzanmış başına, yüzüne ve göğsüne yerleştirilen ölçüm telleri ve elektrotlarla bir monitöre bağlanmıştı. Keith Harary psikoloji bölümünden mezun olan ve daha sonra üniversitenin parapsikoloji laboratuvarında iki yıl süreyle de görev alan son derece yetenekli bir BDD süjesiydi.

İki farklı mekanda eşzamanlı yapılan deneyin zamanlamasını ayarlayan psikofizyolojist ve yüksek elektronik mühendisi John Hartwell telefonu eline alarak bir blok uzaklıktaki laboratuvar sorumlularıyla iletişim kurarak deneyin başladığını bildirdi.

O sırada kedi içine yerleştirildiği kafeste tembelce bekliyordu. Yüksek iskemlelere oturmuş deneyci Morris ve yardımcısının onunla ilgilendikleri yoktu, kulaklarını aygıttan gelecek vızlama sesine vermişlerdi. Birkaç saniye içinde vızlama sesini duydular. Bu kez, Morris kafesin tabanında dolaşmaya başlayan kedi yavrusunun adınıladığı karelerin numaralarını elindeki hazır şablona kaydetmeye koyuldu; bir yandan da, yavru kedinin miyavlamalarını işaretliyordu.

Morris asistanının, "Tam otuz saniye," diye belirttiği zaman saptamasını kayda aldı. Psikofizyoloji laboratuvarında saati gözleyen Hartwell, "Geziye başlamanın zamanı geldi, Haran," diye Harary'yi uyardı. Bir bozuk para çıkararak yazı tura attı ve tura gelmişti. Artık Harary'nin kediyi ziyaret etme zamanı gelmişti.

Harary BDD uygulamalarında kendi yaptığından farklı bir yöntem seçerek gözlerini kapatıp kedi yavrusunun görüntüsünü zihninde canlandırmaya başladı. Araştırmacılar, onun bedeninden ayrılmış bilincinin, diğer laboratuvarındaki etkinliğini saptamanın yollarını arıyorlardı.

Dr. Morris BDD ziyaretlerinde hayvanları dedektör (seçici) olarak kullanma konusunu araştırıyordu. Ufak kemirgen hayvanları bu iş için kullandığında başarı elde edememişti. Ama burada, kedicğin durumu farklıydı; çünkü o tümüyle insancıl bir hayvandı; kendisine ilgi duyanları algıladığını davranışlarıyla gösterebiliyor ve hakkında pek çok psişik vaka anlatıyordu.

Denemeye başlayalı üç buçuk dakika olmuştu. Ses cihazı yeniden vızılıyordu. Morris elindeki panoya yeni bir sayfa çevirdi. Kedicik de, bu arada, kafesin içinde birkaç saniye dolandıktan sonra, en uzak köşeye büzülerek oturdu.

Daha önce kafesin içinden dolanan kedi yavrusu, sonraki iki dakikalık sürede hiç kımıldamadan oturuyordu. Morris bunu oldukça ilginç bulmuştu. Çok geçmeden ses aygıtından yeni bir vızıltı duyuldu.

Morris, asistana dönerek hoşnut bir ifadeyle, "Eğer bu bir BDD olgusu değilse, çok şaşarım!" diye konuştu. Fakat Morris'in o kadar şaşırmasına gerek yoktu çünkü bu gerçekten de BDD seansının gerçekleştiği bir oturum olmuştu. Karşılaştırması yapılan verilere göre kedi, algılama olayını yaşamıştı. Oturumda tam sekiz BDD yapılmıştı.

Morris düzenli olarak kedinin hareketlerinin monitör sapmalarını yapıyordu. 100 saniyelik zaman dilimleri içinde kediciğin girdiği kareleri ve miyavlamaları kaydetmişti. İstatistik kayıtlarının vurguladığı biçimde Harary'nin zihinsel yoldan, onu sekiz kez ziyaret ettiği süreçlerde kediciğin etkinliği kesiliyordu. Örneğin, sekiz denetim periyodunda kedi yavrusu tam otuz yedi kez miyavlamış; buna karşın, BDD periyodunda hiç ses çıkarmadan durmuştu.

Harary'nin deneme sırasındaki incelemesinde, onun BDD seansları sırasındaki durumunun farklı olduğunu ortaya koymuştu. Kalp atışları ve solunum temposu daha hızlanıyordu. Meselenin asıl ilginç yanı, Harary kendini BDD seansına yönlendirdiği zaman, en az bir hayvan ve birkaç insan onun varlığından etkilenmekteydi. Buna karşın, elektromanyetik alan değişimi dedektörleri, infrared, ultraviyole ve radyasyon gibi fiziksel oluşumlar ondan etkilenmiyorlardı; ama bazı durumlarda, televizyon ekranlarına Harary'nin görüntüsü yansıyorlardı.

Konuya son vermeden önce Kaliforniya, Orinda'da John F. Kennedy Üniversitesinden Dr. John Palmer'ın çalışmalarına da göz atmakta fayda var. Çünkü onun çalışmaları BDD'nin evrenselliği ile ilgili önemli ipuçları vermektedir. Dr. John Palmer, BDD'leri deneysel olarak araştırmaya 1970'lerin ortalarında Virginia Üniversitesinde bir araştırma görevlisi olarak çalışırken başlamıştı.

Palmer'ın uzun süredir gündeme getirdiği konu, eğer BDD insanın normal kapasitesi içinde yer alıyorsa, gönüllü

deneklerin belli yöntemlerde "eğitilmesi" yoluyla deneyimi meydana getirmenin mümkün olması gerekir görüşüydü. İstedikleri zaman bedenlerinin dışına çıkabilen o çok özel kişilerin birçoğunun işe gevşeyerek başlamaları, BDD'ye yardım eden değiştirilmiş bir bilinç durumuna girmeleri ve sonra deneyimi meydana getirmenin ilk aşaması olarak bedenlerinden ayrıldıklarını imgelemeleri onu etkilemişti. Böylece genç psikolog deneklerini bu yöntemlerle eğitmeye koyuldu. Projesi merak uyandırıcı bazı başarılarla yol açmıştı.

Dr. Palmer, Virginia Üniversitesindeki ilk deneyimine özel bir psişik yeteneğe sahip oldukları iddiasında olmayan altmış gönüllü öğrenciyi test ederek başladı. Öğrencilerle bireysel olarak görüştü, BDD yeteneğini geliştirme hakkında kısaca bilgi verdi, sonra da onları deneye kaydetti. Bu ilk buluşmanın ardındaki düşünce, öğrencilerin belli yöntemleri izlemek suretiyle deneyimin meydana getirilebileceğine inanmalarını sağlamaktı. Daha sonra her bir denek laboratuvara götürülüp, bir sonraki test sırasında üzerine bir resmin konacağı bir masanın başına oturtuldu. Öğrenciden kendini odaya alıştırması istendi, çünkü bir sonraki aşamada bedeninin dışına çıktığı zaman buraya gelmesi istenecekti. Sonra gönüllü bir başka odaya götürüldü, sandalyeye oturtuldu ve bedenindeki her kas grubunu önce sıkarak sonra serbest bırakarak nasıl bütünüyle gevşetebileceği öğretildi. Sonra da gönüllü hafif bir kopukluk durumuna sevk edildi. Öğrencinin başındaki kulaklıktan monoton bir sinüs dalgası duyulurken, bir yandan da gözlerini ayırmadan dönmekte olan ve spiral bir girdap görüntüsü yaratan bir diske bakıyordu. Ve sonra da öğrenciden bedenini terk edip spiralin içine girmesi istendi. Ve denekten bir BDD meydana getirmeyi başardığı takdirde bitişikteki laboratuvar odasını ziyaret etmesi ve daha önceden kendisine gösterilen masanın üzerine yerleştirilmiş olan resme bakması istendi. Bunun amacı, öğrencinin gerçek anlamda bedeninin dışına çıkıp çıkmadığını "kanıtlamaktı."

Gönüllü deneklerde BDD meydana getirmeye yönelik bu teknik oldukça başarılı oldu. Kendilerine deneyimin herhangi bir anında gerçekten bedeninin dışına çıkmış olup olmadıkları sorulduğu zaman, deneklerin %42'si olumlu yanıt verdiler. Ancak maalesef hedef resmi doğru olarak tanımlayabilenlerin sayısı birkaç kişiyi geçmiyordu. Bu da özellikle garipti; çünkü süjelerin çoğu onu gördükleri duygusundaydılar.

Palmer aradan çok fazla zaman geçmeden kırk denek daha bularak aynı deneyi tekrarladı. Bu deney de Virginia Üniversitesinde gerçekleştirildi, fakat birinci deneyin ana hatlarına sadık kalınmakla beraber bir iki ayıklama yapılmıştı. Bu testteki gönüllüler de önce kaslarını düzenli olarak sıkıp serbest bırakmak yoluyla gevşeme durumuna geçiyorlardı, fakat Palmer spiral diski programdan çıkarmış, bunun yerine öğrencilerin gözlerine yarıya bölünmüş pinpon topları bantlayarak kırmızı ışığa bakmalarını sağlamıştı. Kulaklıklardan "beyaz gürültü" duyuluyordu. Teknik olarak "ganzfeld (homojen alan) uyarımı" denilen bu ortamın hafif bir kopukluk, bir soyutlanma ve gündüz düşünüyü andıran bir tahayyül faaliyetine yol açtığı biliniyordu. Palmer deneklerinin bedeni terk ettikleri duyumuna yardım etmede bu duyuşsal izolasyon durumunun spiral diskten daha etkili olacağı düşüncesindeydi. İlk deneyde olduğu gibi deneklerden bedensiz olarak yan odayı ziyaret etmelerini ve masanın üzerine hangi resmin konmuş olduğuna göz atmalarını istedi.

Deneye yapılan bir ilave ise Dr. Palmer'ın test sırasında deneklerden yalnızca yirmi tanesine bedenden ayrılmalari talimatını vermesi olmuştu. Geri kalan kısımdan ise yalnızca yan odadaki resmin "zihinlerinde şekillenmesi" istenmişti. Bu, beden dışı yolculuk ve "normal" duyuşlar dışı algılamaların deneyde oynadığı rolleri saptamaya yönelik bir tedbirdi.

Bu testin sonuçları Palmer'ın ilk deneyde elde ettiklerinden daha açıktı. Ganzfeld uyarımı sırasında bedenlerini terk

etmeleri istenen yirmi denekten en az on üçü BDD'yi başarabildiklerini rapor etmişlerdi. Bunun yanında "kontrol" gurubundan da dört kişi kendiliğinden BDD yaptıklarını bildirmişlerdi. BDD'yi gerçekleştirdiklerini rapor eden denekler hedef resmi tanımlarken diğerlerinden daha başarılı ve tereddütsüzdüler. Bu da kuşkusuz bu insanların gerçekten bedenlerinden ayrılıp yan odayı ziyaret ettiklerini gösteriyordu.

Dr. Palmer bunun ardından bir üçüncü deney yaparak deneyimi meydana getirmek için ganzfeld uyarımının yanında vibrasyon yapan bir sandalye kullandı. BDD geçirdiklerini söyleyen birçok kişi bedenlerinin sanki elektrik akımına tutulmuş gibi titrediklerini naklettikleri için Palmer yapay olarak oluşturulan bu duygunun deneyimi başlatmaya yardımcı olacağını düşünmüştü. Bu yeni tekniği kırk kişi üzerinde denedi ve bunların yaklaşık yarısı BDD'yi başardıklarını naklettiler.

Şimdi, Palmer'ın deneklerinin bedenlerinden ayrıldıklarını yalnızca imgeledikleri ve gerçekte klasik bir BDD deneyimledikleri tartışma konusu yapılabildi. Ancak bu teori elde edilen sonuçların tümünü açıklayamamaktadır. Söz konusu deneyimi meydana getirebildiklerini bildiren deneklerin tanımlarını ani bir kaza sonucu veya uykuya dalmak üzereyken geçirilen kendiliğinden BDD örneklerinden ayırmak imkansızdı.

Örnek olarak, bir gönüllü nasıl aniden bedeninin dışında olduğunu fark ettiğini şöyle tanımlıyordu: "Önce, gevşeme sırasında, kendimde bir çeşit dışı doğru bir tahrik hissettim ve her şeyden bütünüyle kopmuş olduğumu hissettiğim bir hal içine girdim. Sonra, bedenimi terk etmeyi denemem gerektiği sırada zihnim müthiş bir uyanıklık ve sorgulayıcılık kazandı ve kendimi bir kutunun içindeymişim gibi veya sanki ölü bir beden içindeymişim gibi hissettim. Bu, bütün deney boyunca sürdü ve sona erdiği anda bantın bitiş tıkırtısıyla beraber büyük bir aşağı iniş hissettim. Ayrıca bu zaman zarfında ara-

daki mesafeyi duyumsayabiliyordum, yani bedenimin aşağıda bir sandalyede oturduğunu görebiliyordum ve bir an geldi ki zihnimin gözlerimin hemen üstünde ve başımın yan tarafında sarı bir ışınım içinde olduğunu hissettim. O bendim, fakat aynı anda onu görebiliyordum; kendimi odanın içinde imgelemeye çalıştım ve tam bir uyanıklık içinde odayı görmekte olduğum hissine kapıldım Mavi-yeşil ve parlak kırmızı-kahve bir resim izlenimi aldım, fakat bu o anda zihnimden geçen herhangi bir resim de olabiliirdi."

Öteki denekler de kendiliğinden BDD geçiren kişilerin tanımlarını çağrıştıran başlangıç duyularını rapor etmişlerdi. Palmer'ın bir diğer öğrencisi şöyle diyordu: "...sandalyenin arkasına doğru kaydığımı hissettim. Hala bedenimde olduğum anlaşıyordu, fakat kesinlikle 25-30 cm.lik bir dışa çıkış hareketi de vardı. Bir saniye içinde biraz yukarı çıktığım hissi geldi, bir yüzme duygusu, sanki bir su birikintisinin içindeymişim gibi."

Kısmen bu projenin sonucu olarak, Dr. Palmer, BDD'nin doğası ve özellikleri hakkında bazı sonuçlara varmıştır. Deneyimin meydana getirilebileceğinin gerçekten mümkün olduğuna inanmıştır ve görünen odur ki duyuların izolasyonu (soyutlanması) ve gevşeme gibi değiştirilmiş dikkat hallerinin BDD ile bağlantısı vardır. Bunun dışında belli psikolojik faktörlerin bu duruma geçmeye yardımcı olduğu düşüncesindedir. BDD meydana getiren yöntemlerin uygulanması paralelinde özellikle deneyim beklentisi içine girme talimatı verilen deneklerin bu talimat verilmeyen deneklere göre daha fazla sayıda beden dışına çıktıklarının saptanması, Palmer'ı çarpıcı bir şekilde etkilemişti (bu bulgu ikinci deneyde oldukça açık bir biçimde ortaya çıkmıştı). Bu da Palmer'ın psikolojik beklentinin BDD'nin meydana gelmesine yardımcı olacak anahtar faktörlerden biri olduğu sonucuna varmasına yol açmıştı. Yani bir diğer deyişle eğer belli bir tekniğin işe yarayacağına inanıyorsanız, çok muhtemelen yarayacaktır.

Fakat eğer BDD potansiyel bir yetenekse, niçin herkes bunu deneyimlememektedir? Niçin Palmer'ın bütün denekleri bunu deneyimleyememişti? Ve bu bölümün başında da işaret edildiği gibi neden ancak yalnızca beş kişiden biri hayatının belli bir anında böyle bir şeyi deneyimlemektedir? Ortada kimin bunu geçireceğini, kimin geçirmeyeceğini, kimin belli bir anda kendini bedeninin dışında bulup kimin bulmayacağını belirleyen saklı bir faktör mü vardı? Palmer'ın Virginia Üniversitesindeki çalışmalarında BDD yaratmak için devreye soktuğu yöntemleri deneyenler dahil, teste tabi tutulanların ancak yarısı bunda başarılı olmuştu. Diğerleri bunu neden yapamamıştı?

St. Louis'deki Washington Üniversitesinde 1978 Ağustosunda gerçekleştirilen bir parapsikologlar toplantısında Palmer'ın ortaya koyduğu olası bir çözüm bu bilmeceye ışık tutuyordu. Palmer Virginia Üniversitesindeki projenin sonlarına doğru bir kişinin BDD sırasında beyin dalgalarında herhangi bir değişiklik olup olmadığını saptamak ümidiyle gönüllü süjelerin beyin dalgalarını monitörden izlemeye başladığını anlattı. Ve Palmer sürpriz bir keşifle karşılaştı. Deneyime hazırlanırken beyin dalga modellerinde teta dalgaları fazlalık gösteren denekler, test sırasında kesinlikle BDD meydana getirdiklerini bildirmişlerdi. Palmer bu çalışmada, dinlenme esnasında çekilen beyin EEG'lerinde (Elektroensefalogram) %30'un üstünde teta gözüken üç denekle karşılaştığını açıkladı. Endüksiyon yöntemlerinin sonucunda her üçü de BDD oluşturmışlardı.

Bu ise hiç de rastlantı denip geçilecek türden bir bulgu değildi. Peki, o halde teta dalgalarını bu kadar özel kılan nedir?

Teta dalgaları, beynin ritimleri içerisinde belki de en gizemli olanıdır. Beynin düzenli olarak ufak elektriksel nabız atışları ürettiğini ve bunların kafatası üzerine yerleştirilen elektrotlar sayesinde kaydedilebildiğini biliyoruz. Bu dalgalar dört kategoride toplanır. Bunların en baskını saniyede 14-30 devir

gösteren ve problem çözme gibi her çeşit entelektüel faaliyete eşlik eden beta dalgalarıdır. Gevşediğimiz ve zihnimizi kargaşadan temizlediğimiz zaman beyin dalgalarımız yavaşlayarak saniyede 8-12 devire düşer; bunlara alfa dalgaları denmektedir. Delta dalgaları daha da düşüktür, saniyede 1-3 devirdir ve genellikle derin uykuda meydana gelir; ayık olunan saatlerde çekilen EEG'lerde görülmeleri beyin patolojisini (bozukluğunu) gösterir. Fazla rastlanmayan, saniyede 4-7 devir yaparak alfa ve delta arasında yer alan teta dalgalarının kişinin derin biçimde başkalaşıma uğramış bir bilinç durumundayken ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Yaratıcılığa yönelik yoğun tatbikatlar veya yoga tarzı meditasyonun zihinde bu tip süreçleri meydana getirdiği gözlemlenmiştir ve aynı zamanda kişi yoğun zihinsel imgeleme faaliyeti içerisindeyken veya kasıtlı olarak değiştirilmiş bir bilinç durumunu açığa çıkardığı süre içerisinde meydana gelir.

Palmer'in keşfi, doğal yoldan gevşemiş ve meditatif haldeki bir bireyin BDD geçirmeye özellikle daha yatkın olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla zihinlerini temizleyerek yatıştırma ve dikkatlerini dış dünyadan ayırarak farklı bir yöne çevirmeye kendiliklerinden yetenekli olan bireylerin bedenlerini terk etme yeteneğine de sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Teta dalgaları ve BDD arasında bir bağlantı olduğuna dair bu olası keşfin aynı zamanda bu deneyimi yaşamak isteyen kişiler için de ümit vadeci bir yanı vardır. Biyofidbek (bio-feedback - biyolojik geri bildirim) vasıtasıyla teta dalgalarının kendi kendimize nasıl yaratılabileceğini öğrenmek mümkündür ve böyle bir yeteneği beslemek BDD becerisinin geliştirilmesine yol açacaktır.

Dr. Elmer Green yıllardır Topeka, Kansas'taki yalnızca psikolojik araştırmalara vakf olunmuş Menninger Vakfında biyofidbek tekniklerini araştırma işiyle meşguldür. Bireylere teta

dalgaları dahil tüm beyin dalgaları üzerinde kontrol sahibi olmayı öğretmekte eşsiz bir başarı sağlamıştır. Gerçekten de Green'in kamuoyuna bildirdiğine göre teta dalgaları üzerinde hakimiyet kurmayı öğrenen kişiler bunun sonucu olarak psik deneyimler yaşamaya başlamaktadırlar ki, bu da Palmer'in elde ettiği verilerle uyusmaktadır.

BDD'nin belli nitelikte beyin dalga ritimleriyle yakınlığı olabileceği keşfi, konuyla ilgili potansiyel araştırmaların yönelebileceği en heyecan verici yeni yollardan biridir. Palmer'in Washington Üniversitesindeki tanıtım programında dile getirdiği gibi, "Eğer bu bağlantı gelecekteki araştırmaların hedefi olursa, BDD kolaylaşacak ya da tersine bunları kendiliklerinden çok sık deneyimleyip de kurtulmak isteyenlerin onlara dur demelerini sağlayacak biyofidbek teknikleri geliştirmek mümkün olacaktır." Bu, kuşkusuz gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarla hallolunacak bir meseledir.

Bu çeşit buluş ve incelemeler birbiriyle irtibatı olmayan bir karma veriler topluluğu gibi gözükebilir, fakat öyle değildir. BDD fenomeni ile ilgili bu yeni keşiflerin dikkatle gözden geçirilmesi farklı araştırmalarda birbirine yakın ve birbirleriyle tutarlı sonuçlar alındığını ortaya koymaktadır. Toparlayacak olursak, belli tipte insanların BDD'ye özellikle yatkın olmaları ve özel bazı "endüksiyon" tekniklerinin bunu gerçekleştirmek isteyen kişilere yardımcı olabileceğini söyleyebiliriz. Dahası, eğer kişi beynin elektriksel nabzını kontrol etmeyi öğrenirse BDD'yi yaşama şansı da artmaktadır.

Bundan dolayı, görünen odur ki BDD meydana getirmek, devralınan veya Tanrı tarafından bahşedilen bir yetenek değil, herkes tarafından öğrenilebilecek bir beceridir.

BÖLÜM 3

ASTRAL SEYAHAT İÇİN BİLİNMESİ GEREKENLER

BDD'ler pek çok kişi için ilgi çekici olmakla beraber, bilinmenin verdiği heyecanla birlikte ürkütücü de olabilmektedir. Deneyimi yaşamak isteyenler nasıl bir duygu ve bilinç durumunda olacaklarını bilmek isterler ve kulaktan dolma bilgilerle ya kendilerini korkuturlar ya da yanlış bilgilerle deneyimi olduğundan çok farklı tanırlar. Bu fenomen gerçekten de insanın hayatında yaşayacağı en farklı deneyimlerden biridir ve birkaç kez yaşandıktan sonra yavaş yavaş deneyimin doğasına alışan kişi duyduklarının ötesinde bir anlam yakalar.

O yüzden doğru bilgi edinilmeli, konuyla ilgili yapılan ve yılların birikimiyle oluşan araştırmalardan, çalışma ve deneylerin gösterdiği sonuçlardan faydalanılmalıdır. Öncelikle halk arasında şehir efsaneleri misali dolaşan anlatılara pek önem verilmemesi önerilebilir. Çünkü bu deneyimin kendisini değil, bireyin deneyime bakışını temsil eder ki bu da objektif bir bilgi olmamaktadır.

Örneğin, daha önce belirttiğim gibi, insanlar arasında astral seyahat ruhun bedenden ayrılması olarak ifade edilir. Bu yanlış bilgi gerçekten bu fenomenin doğasına aykırı bir şekilde ürkütücüdür. Bu deneyim tamamen bilinçle ilgilidir ve bilincin astral beden vasıtasıyla fizik bedenden bağımsız hareket etmesinden oluşur. Dolayısıyla astral beden kavramı üzerinde durmakta ve bu konuya biraz daha açılım sağlamakta fayda var.

Şu ana kadar yapılan araştırmaların hepsi astral projeksiyonun bir çeşit "ruhsal aracın" fizik bedenden ayrılmasını ge-

rektirdiği öngörüsüne dayanmaktadır. Muldoon bu araç için "astral beden" terimini kullanırken Fransız araştırmacılar onu "fantom, duble" gibi isimlerle anmayı tercih etmişlerdir. Oysa kendiliğinden BDD geçirenler arasında kendisini böyle herhangi bir formda algılamayan birçok kişi vardır.

1973 yılında Amerikan Ruhsal Araştırmalar Kurumunun bu konudaki çalışmalarına danışman olarak katılan D. Scott Rogo parapsikolojinin kurucularından J. Banks Rhine'in eşi Dr. Louisa Rhine'in topladığı olayları inceledikten sonra, üç tür beden dışı deneyim olduğu sonucuna varmıştı ve bunlardan birinci türden deneyimi yaşayan kişi kendisini bir aparasyon içerisinde hissetmişti:

Uyandığım zaman kapının aralığmdan giren güneş ışığı yüzüme vuruyordu. Kapıyı kapamak üzere kalktım. Tam kapayacağım sırada fikrimi değiştirdim, lavaboya gittim. Buraya kadar bir anormallik dikkatimi çekmedi. Fakat lavabonun üzerindeki aynaya bakar bakmaz, her zaman görmeye alışık olduğum görüntümü buhardan bir imajdı sanki. Kendimi yokladım, tamamen normaldim. Aynadaki görüntüme tekrar baktım. Korkmamıştım ama ne yapacağımı bilmiyordum. Hasta olduğum ve tekrar hemen yatağıma dönmem gerektiği geldi aklıma. Geri döndüm. Odada yorgana başına çekmiş uyuyan kardeşim vardı. Herhalde o da güneşten rahatsız olmuştu. Yatağımanın yanına geldiğimde kendini gördüm ve o anda iki tane olduğumu düşündüm: Yataкта yatan ve ayakta duran ben...

Form kavramının hiç bulunmadığı, sadece "boşlukta asılı olarak duran bir bilinç" algılamasının olduğu ya da bu şekilde ifade edilen deneyimler de var:

Yan bahçeye bakan pencerenin üzerinde bulunan tavan parçasında, havada asılı olarak duruyordum. Her şeyin rengi canlı ve parlaktı. Kendimi herhangi bir form ya da biçimde algılam-

yordum. Sonra birden kendimi bedenimde buldum. Onu bütün ağırlığıyla hissediyordum.

Yukarıda örneklenen iki türün arası olan bir türde de deneyimci kendisini şu ya da bu şekilde bir bedende algılamaz, onun yerine bilincinin içinde olduğu başka bir araç ya da taşıyıcı bir şey vardır:

Yirmi yıl önce ciddi bir hastalığa yakalanmıştım. Kan kaybından dolayı hastaneye kaldırıldım. Doktorlar hemen ameliyata karar vererek, eter verdiler ve derin uykuya girdim. Kendimi ölecekmiş gibi hissettim. Acı hissettiğimi hatırlamıyorum fakat karşı konulmaz bir çekilme içindeydim. Nihayet küçük bir ışık sessiz sakin yatan bedenimin üzerinden yükseldi. Ben bu ışığın içinde olarak, ameliyat odasının ortasında, burasında dolaştım ve olup biten her şeyi gördüm.

Daha da şaşırtıcısı: Çok nadir de olsa, birkaç olayda hem fizik, hem de duble (astral) bedenim, bu ikisinden ayrı bir üçüncü noktadan izlendiği deneyimler de vardır:

Gecenin bir saatinde, baygın olmama rağmen, yatağımanın yanında dikilen Dr. G.'yi ve öteki doktorları görmüştüm. Odadaki her şeyle birlikte yataқта uzanmış, halsiz yatan bedenimden başka bir bedenimi havada asılı olarak gördüm. Bu bedenden yataktaki bedenime doğru bir kordonun uzandığını ve karın kısmından bağlantılı olduğunu gördüm. Bu ikisini gören asıl bendim ama nereden? Bilemiyorum! Tüm bildiğim bu iki bedenimi de gördüğündür. Bu manzarayı bu şekilde bir süre gözledim.

Bu deneyimlere ek olarak yapmış olduğu istatistiki çalışmalarında Celia Green'in BDD vakalarını topladığı sıralarda bağlantı kurduğu kişilerin %80'inin beden dışında iken kendilerini bü-

tünüyle bedensiz olarak tanımladıkları bulgusunu verebiliriz. Bu bulgu İngiltere Bristol Üniversitesinden Dr. Susan Blackmore tarafından da doğrulanmıştır. Amsterdam Üniversitesinde BDD için mülakat yapılan 172 öğrenciden olumlu yanıt veren 34 öğrencinin yalnızca dördü deneyim sırasında kendilerini fantom bir bedeni işgal ederken algılamışlardı. Çoğu kendilerini yalnızca boşlukta bir nokta şeklinde dolaşırken gördüklerini, bir şekilleri varsa bile bunun belirsiz olduğunu ya da hangi vasıtayla yolculuk ettiklerinden haberdar olmadıklarını bildirmişlerdi. Bu veriler kısaca BDD dediğimiz genel kapsamanın içine birbirinden farklı fenomenleri koyduğumuzu gösteriyor olabilir. BDD'nin farklı çeşitleri olması çok muhtemeldir. Bunlardan biri ruhsal bir bedenin serbest kalması anlamına gelirken, bir diğeri basitçe bilincin bedeni terk etmesi şeklinde olabilir.

Bu bilimsel açıklamanın yanı sıra okültistler ve teozoflar ise konuya kendi disiplinleri içerisinde daha açık bir yaklaşım getirmişlerdir. Onlar için bu projeksiyon anında kullanılan aracı bir beden mevcuttur ve buna astral beden ismini veriyorlar. Bu kelime Türkçemizde de, özellikle konumuza ait teknik bir kelime olarak oldukça sık kullanılır.

İnsan varlığı, okültistlere göre üç prensipten meydana gelmiştir:

- 1 - Fizik beden
- 2 - Astral beden
- 3 - Ruh (Spirit)

Bu türlü üçlü ayrım sadece okültizmde yoktur. Spiritüalizmde de astral yerine, farklı anlamlar içeren, "perispri" prensibi mevcuttur.

Okültizmde astral bedenin, en azından ilk safhalarda ve özellikle bedenle ilgisi varken aşağı yukarı vücudun şekline olduğu inancı vardır. Astral beden ruh ile maddesel beden arasında aracı rolünü oynar. Şu halde astral bedenin fonksiyonu,

yonu, ruhun maddeye etkisini sağlamak için biyoelektrik, sinirsel kuvvet ve akışkan gibi birtakım ince seviyeli enerjileri sağlamaktır. Görülüyor ki astral beden, organik bakımdan, ruh tarafından olduğu kadar fizik beden tarafından da kullanılan evrensel bir alet ve araçtır.

Astral beden değişik kültürlerde değişik terimlerle kullanılmıştır. Eski Mısır'da "Ka" veya "Tet," Yunan'da "Eidolon," Kabalistlerde "Nefes," Yeni Eflatunculukta "Angoide" veya "Astroide" (yani yıldızlardan yansıyan), Fisagorculukta "Omb-re," Çinlilerde "Khi" (Chi), Hermetistler'de "Astral Beden" olarak geçmektedir.

Astral bedeni karşılayan yogik terim ise "linga sharira"dır. Bunun projeksiyonu, yani astral yolculuk sanatı prapti adını alır. Teozoflar kimi zaman bu bedene "esiri beden," Ruslar ise "biyoplazmik beden" diyorlar. Klasik ruhçulukta ise "duble" tabiri kullanılmaktadır.

Astral terimi "yıldızla ilgili" anlamına gelen Eski Yunan terimlerinden gelmektedir. Orijinalinde Yunan tanrılarının ikametgahlarının yerini anlatmaktadır. Daha çok ara plan, ara vasıta anlamına gelir.

Fizik dünyada tezahür eden her varlığın astral bedeni vardır. Fakat minerallerde ve bitkilerde astral bedenin henüz organize olmadığı belirtilmektedir. Onların astral bedenleri dünyanın astraline bağlıdır. Hayvanın astral bedeni ise insaninkine göre oldukça kabardır.

Astral bedenin düşük yoğunluktaki kısımları yani eterik beden, aynen fizik beden formundadır. Titreşimler yoğunlaştıkça şekil ışıklı bir yumurta biçimini andırır. Astral bedenin bünyesinde var olan ve fizik bedenle koordinasyonu sağlayan çeşitli enerji merkezleri vardır ve Hint kökenli kavramlaşmaya tabi olmuş bu merkezlere şakralar ismi verilir.

Astral beden sürekli şekilde titreşim halindedir. Bu titreşim hareketlerinin hızları henüz saptanamamıştır. Baş seviye-

sinde bulunan moleküller bir anda ayak seviyesine, sonra yenden baş seviyesine geçebilir. Denir ki astral beden, en hızlı titreşen bir madde molekülüyle kıyaslanamayacak kadar hızlı titreşimler içerisindedir.

Astral bedenin fizik bedene en yakın olan kısmına geleneksel olarak esiri beden ismi verilmiştir. Esiri beden bilimin alanında ilk keşfi 1940 ile 60'lı yıllar arasında Ruslar tarafından gerçekleştirildi ve bu bedene biyolojik plazma ismini verdiler. Bu beden enerjetik alanının fotoğrafı 1940'lı yıllarda Semyon Kirlian tarafından tespit edilmiştir.

Esiri beden titreşim olarak fiziki bedene en yakın tarafımızdır. Ruhtan gelen tüm hayati unsurlar fizik bedene esiri beden aracılığıyla ulaşmaktadır. Esiri beden, vücudumuzu oluşturan tüm organların ve dolayısıyla hücrelerin oluşturulmasını ve yenileşmesini sağlar.

Astral beden ile fizik beden arasındaki adaptasyon tam olmadığı zaman, bağlantı noktaları tam uyum sağlayamadığı zaman insanda rahatsızlıklar ve hastalıklar başlar. Özellikle psikosomatik rahatsızlıkların çoğunda bu adaptasyon eksikliği vardır.

Uyku süresince ruh ve beden ilişkisi yavaş yavaş gevşemektedir. Bu gevşeme daha çok enerji bakımından bir gevşemedir, ilişki bakımından değil. Enerji astral bedende yoğunlaşır. Çoğu kimse aslında bu yoğunlaşmayı bazı zamanlarda hisseder. Örneğin, uzun yolculukların veya çok yoğun bir iş gününün sonunda, beden çok yorgun olduğu zamanlarda çeşitli dalgalanmalar veya tam uykuya dalma zamanlarında gevşemenin dolayısı ile bedende bazı hafif veya derin sıçramalar meydana gelebilir.

Sonuç olarak bir BDD esnasında içerisinde bulunduğu kılıf çok eskiden gelen bir gelenekle astral beden olarak ifade edilmektedir. Fakat kimi deneyimciler bu türden bir bedenden içerisinde kendilerini görmezler.

BDD yaşayanların astral bedenlerini görmeleriyle ilgili bu ikilem yine astral bedeni fizik bedene bağlayan gümüş kordon için de geçerlidir. Bu deneyimi yaşayan ve kendilerini deneyim anında astral bir beden içerisinde gören bazı kimseler astral bedenleri ile fizik bedenleri arasında gümüş renginde kordon veya ip benzeri bir ışıkla bağlı olduklarını ifade ederler.

Bu ışığı görenler bunun rengini parlak beyaz veya parlak gümüş olarak tarif ederler ve kordon, hat, zincir, ip, sicim, boru, şerit, bağ ya da manyetik ip olarak tanımlarlar. Paul Brunton, *In Search of Secret Egypt* adlı kitabında, bunu bir "gümüşü ışık patikası" olarak anlatır. Kitabın ilerleyen sayfalarında ise buna "gizemli fiziksel göbek kordonu" demiştir.

Bazı yazarlar ve araştırmacılar gümüş kordonu uzayıp kısalan örümcek ağının ipeine benzetirler. Bu araştırmacıların tanımlarına göre gümüş kordon doğasında elastiktir ve neredeyse sınırsız bir şekilde esneyebilir. Dolayısıyla, kişi fizik bedeninden ne kadar uzağa giderse, gümüş kordon da o kadar incilir.

Daha önce de belirttiğim gibi bu kordonu deneyimi yaşayan herkes görmez. Durum bu olunca insanın aklına, "Acaba bu kordon gerçekten var mı, yoksa kişinin bedenden ayrılma korkusuyla oluşturduğu imajinatif bir yapı mı?" sorusu geliyor. Astral beden ve astral dünyanın imajinatif yapısını düşündüğümüzde ve burada düşünce gücüyle birtakım düşünce şekilleri oluşturulduğu bilindiğinde ikinci durumun daha olasılık içerisinde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, bunun deneyimi yaşamak isteyenler için olumlu veya olumsuz bir katkısı olmayacaktır. Bu deneyim sırasında kendilerini bir astral kılıf içerisinde göremeyenler olduğu gibi gümüş kordon olarak tarif edilen bağ da görmeyen pek çok süje vardır.

Bir BDD yaşamak isteyen bireyin, astral bedeninin fizik bedeninden ayrılırken yaşayacağı bazı durumları, hisleri bilmesi gerekir. Bu duyum ve hisler deneyimi ilk defa yaşayacak kişi için her ne kadar garip, alışılmadık gelse de bazıları da ona

çok tanıdık gelecektir. Özellikle uykuya dalma anında yaşadığımız bazı durumlar astral çıkış esnasında da daha şiddetli bir şekilde yaşanabilmektedir. Fakat kimileri bu hisleri yaşamadan kendini beden dışında bulabilir. Bunlar bazen deneycinin bazen de deneyin niteliğine göre değişebilmektedir.

Astral seyahat denemeleri esnasında kişi bedeninin çeşitli bölgelerinde hafif seğirmeler hissedebilir. Bu seğirmeler tek tek olabileceği gibi art arda defalarca da olabilir. Genelde hafif niteliktedir fakat bazen kuvvetli seğirmeler de görülebilir. Bazen bu seğirmeler durur ve ardından bedende birden bir sıçrama hissedilir. Kimi zaman uykuya dalmak üzereyken bir sıçramayla uyanırız. İşte, aynı sıçrama BDD'lerde de oluşabilmektedir. Çünkü uyku sırasında astral beden fizik bedenden hafifçe ayrılmaya başlamakta ve bu ayrılma biraz şiddetli olduğu zaman bu tarzda sıçrayışlara sebep olabilmektedir. Bu sıçrama bedenın bazı bölgelerinde lokal olarak ortaya çıkabildiği gibi bazen de bedenın genelini etkileyen bir tarzda meydana gelmektedir.

Bedenden çıkış anına doğru yine lokal olarak başlayıp sonra tüm bedene yayılan bir karıncalanma, uyuşma da meydana gelebilir. Bu durum özellikle gevşemenin ileri derecelerinde görülür. Karıncalanmanın ardından bedende büyük bir basınç hissedilir. Bazen bu basınç şiddetli olurken bazen de daha hafif hissedilebilir. Genelde bu basınç duyumuyla birlikte kulaklarda pek alışılmadık bir ses işitilmektedir. Deneyimi yaşayanlar bunu bazen yüzlerce arının kulaklarının çevrelerinde geçen şekilde, bazen güçlü bir hisrti ya da sanki kumar makinelerinden düşen yüzlerce paranın oluşturduğu tıngırtı, bazen de güçlü bir ateşten gelen çırtı şeklinde tarif ederler. Bu garip ses dış dünyadan gelen ve kulakların işittiği normal bir ses gibi değil de beynin içerisinde cereyan eden bir durumun yarattığı ses gibi ortaya çıkmaktadır. Deneyimi yaşayanlar bu sesi genelde kafalarının içinde duyduklarını ifade ederler. Bilinç bedenden ayrıldığı anda seste ortadan kaybolur.

Astral beden ile fizik bedenın tam birbirinden ayrılacakları anda veya başka türlü ifade edersek bilincin astral bedene geçtiği sırada anlık bir bilinç kaybı yaşanmaktadır. Bu, diğer ucunda ışık olan karanlık bir tünelin içinden geçmek gibi bir şeydir. Çoğu zaman bu karanlık an hissedilmeyecek kadar kısa sürmektedir. Aynı bilinçsizlik anı bedene tekrar dönüşte de çok kısa bir şekilde yaşanabilmektedir.

Bilincin fizik bedenden astral bedene aktarılmasından yani astral seyahatin başlamasından sonra fizik bedende uyku hali ortaya çıkar. Bu uykunun derinliği çok hafif bir uyku ile bedenın sertleştiği, kasların gerildiği kataleptik uyku derecesi arasında değişir.

Ancak nadir de olsa başka türlü bir fenomen de ortaya çıkabilmektedir. BDD'nin başlama aşamasında yukarıda da örneğini verdiğimiz gibi, sünen kendisini aynı zamanda hem bedenın içinde hem de dışında deneyimleyeceği ikili bir bilinç fazından geçtiği vakalar da kaydedilmiştir.

Sylvan Muldoon'un birçok yazısında bu ikili bilinçlilik konusuna değinilmiştir. Bu husus ayrıca böyle şeyleri yalnızca bir ya da iki kere deneyimleyen kişilerin tanımlarında da sık sık göze çarpmaktadır. Örnek olarak, rapor edilmiş tüm BDD vakaları içinde en ünlülerinden biri olan ve 1937'de Lord Auckland Geddes tarafından Edinburg Kraliyet Tıp Derneğine bildirilerek kayda geçirilen bir olayı aktaralım. Tanınmış bir tıp doktoru ve anatomi profesörü olan Geddes bu deneyimin bir arkadaşının başından geçtiğini söylemişse de konuyu işleyen yazarların hemen hepsi onun kendi kişisel deneyimini tanımladığında hem fikiridirler.

Geddes bir gece ölüm derecesinde hasta olduğunu hissederek uyanmıştı. O kadar halsizdi ki telefona dahi gidemiyordu, tek yapabildiği sırtüstü yatmak ve ölümün onu almasını beklemektir. Birden bilincinin iki-

ye ayrıldığını hissetti. Bir kısmı fiziksel bedenindeydi, diğeri ise mavi bir bulut şeklinde bedeninin tepesindeydi. Yataktaki olduğunun farkındaydı fakat aynı anda o beden dışı pozisyonunda aşağıdaki bedenine bakabiliyordu. En sonunda tüm hayatının yataktaki bedeninden mavi buluta geçtiğini hissetti. O -ya da bulut- bedenle bağlarını koparmış ve eminde dolaşmaya başlamıştı. Bu şekilde gezerken Geddes karısının odasına girdiğini, durumu kavradığını ve derhal doktoru çağırdığını gözlemlemişti. Doktorun gelişini ve onu hayata döndürecek bir iğne yapmasını çaresizce izledi. Kalbi tekrar atmaya başladığı sırada kendini bedeninin içine doğru emilirken buldu. Geri dönüşünü, "Yoğun bir rahatsızlık duydum," diyerek tanımlamıştı!

Crookall'ın vaka çalışmaları, benzer altmış iki raporu içerir. Fakat bu her zaman vuku bulan bir fenomen değildir. Genelde kendiliğinden veya bir hastalık, kaza, şok ya da anestezi sonucu oluşan deneyimlerde daha çok ortaya çıkmaktadır.

Crookall yaptığı araştırmalarda BDD yaşayan kişilerin genelde fizik bedenlerinin baş kısmından çıkış yaptıklarını bulmuşlardır. Birçok araştırmacı topladığı vakalarda bunu doğrulamışlardır. Astral beden fiziki bedeni ya baş kısmından terk etmekte ya da tüm bedenden yavaşça ayrılmaktadır.

Okültistler esiri dublenin, bedenden ayrılma sürecini dalaktan yukarı doğru çekilmesi şeklinde başladığını ifade ederler. Karın bölgesi şakrasının gerisindeki büyük sinirlerden itibaren yükselmeye başlayan esiri duble boğazı da geçtikten sonra başın en üstünden dışarıya taşar. Demek ki esiri duble bedeninin aşağı bölgelerinden itibaren çekilmekte fakat dublenin (astral beden) fiziki bedenden dışarıya çıkması baş bölgesinden veya bedeninin herhangi bir noktasından olabilmektedir.

Modern araştırmacılar da benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Kimi deneyimlerde astral bedeninin gözlerin arkasındaki alandan -ki bedeninin bu bölgesi glabella olarak bilinir- fizik bedeninin dışına çıktığını bildirmişlerdir.

Acaba astral projeksiyonun tehlikeleri var mıdır? Tarih içerisinde konuyla ilgili eserler incelendiğinde geçmiş

manlardan bu yana bu konuda epey bir fikir değişikliği görülmektedir. Özellikle okült yazarlar için astral seyahat, özel birtakım kişiler içindi ve bu kişiler ruhsal yolda yürüyen, aydınlık yolculardı. Diğerleri için böyle bir seyahat tehlikeli olabiliyordu. Özellikle Hugh Callaway'ın rağbet ettiği bu görüş o dönemin realitesi içerisinde oldukça olağan sayılırdı. Occult Review (Okült Bakış) dergisindeki yazı dizisinden birinde şöyle yazmıştı: "Bedeni terk etmenin bazı semptomlarının acı verici ve nahoş olduğunu bilmekle beraber, rizikolu ya da incitici olduklarına dair bir deneyimim olmadı." Buna rağmen Callaway "sinirleri" ve kalbi zayıf kişilerin astral projeksiyonu denemekten uzak durmalarını tavsiye ediyordu. Ayrıca kalp rahatsızlıklarının, deliliğin, beyin kanamasının, bedene dönmeyen yan tesirlerinin ve bedensiz varlıkların obsesyonunun uygulamacının başına gelebilecek birer olasılık olduğuna da işaret ediyordu. Bununla beraber Callaway'ın görüşlerini o gün için geçerli olan okült inançlara ve kültüre dayandırırdı ve beden dışı yolcusunun karşı karşıya olduğu bu korkunç gözükken problemlere dair hiçbir kanıt olmadığını kaydedilmesi önemlidir. Yani bugüne kadar yazılmış konuyla ilgili yüzlerce eserin içerisinde veya bilim adamlarının toplamış olduğu vaka raporlarında ve deneyimlerinde astral seyahatin tehlikeli bir sonucunun bulunduğu dair kayda geçmiş en ufak bir örnek bulunmamaktadır.

Beden dışı deneyimin bir tehlikesi yoktur, fakat bunu denemek isteyenlerin olası tehlikelerden korkmasının deneyin üzerinde önemli bir etkisi olmaktadır. Kansaslı ekibin BDD geçirenler arasında yaptıkları anketin sonucunda ortaya çıkan, deneyimin hoş ve mutluluk verici olduğu şeklindeki bulguyu hatırlayın; üstelik daha böyle pek çok deneyimler geçirmeye istekli olduklarını belirtiyorlardı. Bazı kişiler aniden bedenlerinin dışına çıkmış olmaktan korkmuş olabilirler, ancak korkutucu olarak deneyimlenen bir olay ile gerçekten tehlikeli bir olay arasında büyük bir fark vardır. Çoğu vakalarda korku,

herhangi bir tehlikeye değil de doğrudan BDD'e verilen psikolojik bir tepkiydi. Korku duygusu genellikle BDD konusunda hiçbir bilgisi olmayan ve dolayısıyla böyle bir şeye zihinsel olarak hazırlıklı olmayan kişiler tarafından deneyimlenmektedir.

BDD yeteneğinin açığa çıkmasını engelleyen faktörlerden biri de öğrencinin deneyime gösterdiği dirençten başka bir şey olmayan "korku bariyeri"dir. Bilinmeyenle karşılaşmak söz konusu olduğunda hepimiz belli ölçüde bir çekingenlik duyarız ve bedeni terk etmeyi içgüdüsel olarak ölümle ya da delirmekle bağdaştırırız. İşte, bizi bedenlerimizin içinde tutan bu korku BDD'yi başarma yolunda üstesinden gelinmesi gereken birinci engeldir. Korku bariyerini yenmek için ufak ve özenli adımlar atarak, sürece yavaş yavaş aşinalık kazanmaktan ve konuyla ilgili yeterli bilgi edinmekten başka yapacak bir şey yoktur.

Geçmiş dönem astral projeksiyoncuların çoğu da aynı problemi dile getirmekten geri kalmamışlardır. Özellikle Forhan, projeksiyonlar sırasında yeni ve umulmadık bir şey olduğunda hissettiği ürpertiye dikkat çekerek yeni bir boyutla temasa geçmenin, bedensizin, bedensiz bir varlıkla ilk defa yüz yüze gelmenin ya da alarma geçirici yabancı fiziksel duyularla karşılaşmanın nasıl tüylerini diken diken ettiğini anlatmıştır. Ancak zaman geçtikçe BDD dünyasının esas olarak zihinsel bir ortam olduğunu idrak etti. Beden dışındayken hiçbir şey ona dokunamazdı; gerçekte elini kolunu bağlayan kendi korkusuydu. Sonuçta yalnızca iradesini yöneltmek suretiyle ortam değişikliği yapabileceğini ve herhangi olası bir astral saldırıyı saf dışı bırakabileceğini bulguladı. Bu büyük sırrı keşfettikten sonra da bir daha asla beden dışındayken varlığının tehdidi altında olduğuna dair kaygılara kapılmadı.

En yaygın korku kişinin astral seyahatten sonra fizik bedenine geri dönemeyeceği korkusudur. Aslında çoğu kez bunun tam tersi durum sık bir şekilde görülmektedir. Astral seyahat deneyimlenirken, en ufak bir tedirginlik, korku, heyecansal

durum, alışılmadık bir görüntü, ses kişinin kendini tekrar fizik bedeninde bulmasına neden olmaktadır.

Bazı kişiler de deneyim sırasında bedenlerindeki otomatizmanın bozulacağından ve nefes almakta zorlanacaklarından, kalplerinin duracağından, organlarının çalışmayacağından korkarlar. Astral seyahat esnasında fizik beden derin bir uykudadır ve tüm fonksiyonları çok güzel bir şekilde çalışmaya devam eder. Kaydedilmiş bir tek değişiklik beden ısısının çok az miktarda düşmesidir ki, bu normal meditasyon veya gevşeme çalışmalarında da olan doğal bir durumdur. Çünkü kan basıncı bir miktar azalmakta, metabolizma biraz yavaşlamaktadır. Görüldüğü gibi bu deneyimin sağlık açısından en ufak bir tehlikesi bulunmamaktadır.

Son bir konu da eğer deneyim sırasında fiziki bir tehlikeye maruz kalacak olursak ne olacağı endişesidir. Örneğin, bir deprem, yangın veya benzeri herhangi bir tehlike... Böyle bir durumda yine anında kendimizi bedenimizde uyanmış bir vaziyette buluruz. Çünkü fizik bedene gelen en ufak bir uyarın, bir ses, bir titreme deneyimimize son verecektir. Dolayısıyla deneyim için yatağa girdiğimizde zihnimiz son derece rahat ve endişesiz bir durumda olmalı ki başarılı bir beden dışı deneyim yaşayabilelim.

Peki, astral bedenimiz bu deneyim sırasında nerede bulunmaktadır? Beden dışı deneyimi kendiliğinden yaşayanlar genel olarak deneyim sırasında kendilerini bedenlerinin hemen üzerinde süzülür durumda hissederler. Bulundukları oda kendi odalarına çok benzemektedir. Fakat bazı ufak farklılıklar göze çarpar. Bu duruma şöyle bir örnek verebiliriz:

Bir gece beden dışı durumda uyandım ve yatağımın üzerinde yatmakta olan fiziksel bedenimin üzerinde dolaştığımı gördüm. Odanın karşı köşesinde akşamdan beri yanmakta olan bir mum vardı. Boş yere yanmasına son vermek ve üfleterek söndürmek niyetiyle aşağı doğru hafifçe yüzmeye başladım. Yüzümü muma

yaklaşarak üfledim fakat alevi söndürmede zorluk yaşadım. Tamamen söndüğünü görene kadar çeşitli kereler üflemem gerekti. Etrafıma bakındım, yataktaki bedenimi görünce ona doğru yöneldim. Fiziksel bedene girer girmez yan tarafıma yatıp uyumaya başladım. Sabah kalktığımda, dün geceki mumun tamamen bitene kadar yanıp erimiş olduğunu gördüm. Görünüşe bakılacak olursa dün geceki beden dışı çabalarım fiziksel olmayan bir mumu etkilemişti.

Görüldüğü gibi, bilinç astral seyahat esnasında aslında fizik dünyaya çok benzer bir mekana uzanmaktadır. Bu mekan fizik mekandan çok ayrı, çok uzak düşünülmemelidir, sadece titreşim olarak fizik dünyadan daha yüksek bir titreşime sahiptir o kadar.

Acaba bu mekan nerededir? Böyle bir alemi gökyüzünde veya 30 milyon ışık yılı öteerde aramamız elbette ki mümkün değildir. Bir başka boyut şeklinde düşünebiliriz ama fizik mekandan ayrı bir yerde değil. Aynı yerde ama titreşimi, frekansı kaba fizik maddeden çok daha seyyal olduğu için biz burada beş duyumuzla bu plana ait izlenimler elde edemiyoruz. Astral plan, evrende fizik plana yakın bir alandadır. Ruhsal dünyaya açılan kapıların ilkidir.

Astral alem bizi her yönden çevreler. Bunu atmosfer içerisindeki oksijene benzetebiliriz. Oksijen her yerde mevcuttur fakat kaba maddenin içine nüfuz edemez. Astral alem ise tüm fizik evreni de içine alan bir yapıya sahiptir, tüm uzay boşluğunu kaplamaktadır. Zaten kelime kökünü incelersek buradan da bir ipucu elde edebiliriz. Okültistlerin kullandığı astral kelimesi kök itibarıyla yıldızsal anlamına gelmektedir. Yani yıldızlar arası boşluğu dolduran şey olarak geçmektedir.

Konuğu daha iyi anlamak bakımından bir fotoğraf filmini düşünelim. Fotoğrafın bir negatif plakası vardır, bir de pozitif

hale dönüşmüş poz. Buradaki pozitif klişeyi fizik plan olarak düşünürsek negatif klişeyi de astral mekan olarak görebiliriz. Yani astral alemin en uç kısımları şu an bulunduğumuz fizik alemin negatif bir kopyası gibidir.

Astral planın maddesi fizik planla kıyas edilirse ondan çok daha parlak ve şeffaftır. Astral maddenin bu şekilde parlak görünmesi astral vizyonun doğası gereğidir. Hatta astral projeksiyonu deneyimleyen insanların bu alemdeki vizyonu ilk görüşleri onlarda duyuşsal bir çok etkisi yaratabilmektedir. Deneyimi yaşayan kişinin bu mekana bir süre kendisini alıştırması uyum, sağlaması gerekmektedir.

Bilincin konsantrasyonu bu mekanda iken doğal olarak madde daha parlak görülebilir veya ev eşyalarının yerleri farklı algılanabilir, olmayan bir eşyayı evde görebilmek mümkündür. Örneğin, karanlık bir ortamda bulunduğu bilinirken her taraf aydınlık olarak göze çarpar. Bir deneyci kumsalda iken tüm kum tanelerinin ayrı ayrı parladığını ve her kumun sanki kendine has özel bir rengi olduğunu bildirmiştir.

Astral seyahatte trans derinleştikçe daha süptil ortamlara da varılabilir. Bu tarz deneyimler kayıtlı olarak çok fazla mevcut olmasa da medyum diyebileceğimiz hassas kişilerin benzer pek çok deneyimleri farklı terimlerle metapsişik literatürüne girmiştir. Bu deneyimlerinde ulaşıldıkları mekanlar onları o kadar etkilemektedir ki bu yerleri tarif etmeleri onlar için mümkün değildir. Gördükleri renk ve ışık armonisi, duydukları müzik ve mükemmel manzaralı mekanları dünyada hiçbir şeyle kıyaslayamamaktadırlar. Fakat bu deneyimi ilk defa yaşayanlar genelde astral alemin daha alt seviyelerine uzanmaktadırlar. Yeteneklerini ve tecrübelerini geliştirenlerin eğer yeterli psişik hassasiyetleri varsa elbette ki bu cennetimsi mekanlara seyahat etme imkanları da vardır.

Burada küçük bir not düşmekte sanırım şöyle bir fayda vardır; eğer deneyiminiz normal astral seyahatin dışında bir

süreci, ortamı içermekte ise konunun gerçek uzmanlarına, tecrübeli insanlarına danışarak deneyiminizi iyi bir yere doğru konumlandırabilirsiniz. Danıştığınız kişi yeterli tecrübe ve bilgiye sahip değilse deneyiminiz yanlış temeller üzerinde yükselecek ve uzun vadede garip bir hal alabilecektir. Unutmayalım ki psişik deneyimlerde iyi bir danışmana sahip olmanız, hedeflerinize daha kısa sürede varmanız ve sağlıklı bir yolculuğu size temin eder.

Bu çeşitli titreşimlere sahip sonsuz alemin deneyim esnasında görebildiğimiz, uzanabildiğimiz kısımları genellikle fizik dünyaya yakın bölgelerdir demistik. Dolayısıyla çok farklı bir algılamayla, alışılmadık gelen durumlarla karşılaşmamız her zaman mümkün görünmemektedir. Zaten deneyimler artıkça kişi bu mekana alışmakta, onun gerçek doğasını anlamakta, yasalarını biraz olsun algılamaya başlamaktadır.

Yani beden dışı deneyim sırasında içerisinde bulunduğumuz oda yine bizim odamızdır fakat onu astral bedenle, astral plandan görürüz. Birtakım farklı görünümde elde edebiliriz. Örneğin, bazı süjeler bu deneyimi kendiliğinden veya iradeli gerçekleştirdiklerinde odalarının gecenin zifiri karanlığında dahi garip bir şekilde aydınlık olduğunu ifade etmektedirler. Her şeyi ayrıntılarıyla görürler ve ayrıntıları tarif edebilirler.

Astral seyahat esnasında içerisinde bulunduğumuz ortam için bir fikir vermesi amacıyla aşağıdaki örneği aktarıyorum:

Bir sabah saat beş civarında uyandım ve hiçbir yerimi hareket ettiremediğimi gördüm. Bütün vücudum felç olmuştu sanki. Kafamın içinde dönmekte olan bir testerenin oluşturduğu sese benzeyen korkunç bir gürültü vardı. Sanki bu yırtıcı ses, beni bedenimden dışarıya, yukarı doğru çeken büyük bir girdabın ağzına doğru itiyordu...

Bütün gücümle girdabın çekişine karşı koymaya çalıştım ve bedenim üzerindeki kontrolü tekrar kazanmayı başardım...

İki gün sonra aynı olay öğleden sonra uyumakta olduğum bir sırada yine tekrarlandı. Bu seferki hisler o kadar kötü değildi. Lastik bantların gerilip bırakılmasından ortaya çıkan seslere benzeyen birkaç ses meydana geldi ve kendimi bedenimden tamamen ayrılmış bir halde yukarı doğru yükselir buldum. Kendimde bir hafiflik, mutluluk ve ilk defa olarak büyük bir canlılık hissediyordum. Bedenim aşağıda ölü gibi yatmaktaydı. Ama ben buradan ortada olan her şeyi, parıldayan bir ışıkla yıkanmış olarak görebilmekteydim...

Duvarların sert olmayıp, akıcı bir maddeden meydana geldiklerini keşfettim. Sanki içinde hareket eden atomları görebiliyordum. Tavana bakmak denizin altından suya düşen sayısız damlacıklara bakmak gibi bir şeydi...

Cisimler sanki tersine dönmüştü. Yatağımın yanındaki masa üzerinde duran kitabın kapağı üzerindeki yazı tersinden okunuyordu. Hatta oturma odasındaki mobilyalar bile gerçekte olmaları gereken yerlerin tam tersinde duruyorlardı...

Mutfığa ilk gidişimde büyük bir sürprizle karşılaştım. Birkaç elektrik vantilatörünün varlığından başka her şey her zaman olduğu gibiydi...

Bir elektrikli vantilatör almayı çok istemiş ancak bütçemiz için lüzumsuz bir harcama olacağını düşünmüştüm. İşte, şimdi bilmeden, imajinasyonumda inşa ettiğim vantilatörler astral mutfağımı doldurmaktaydı.

Deneyimi yeni öğrenenler ilk önceleri kendilerini kontrol etmekte zorluk çekebilirler. Astral çıkış sonrası kendilerini odalarında, fizik bedenlerinin hemen üstünde havada asılı bir şekilde bulurlar. Astral bedenini nasıl hareket ettireceğini öğrenen deneyici daha sonra odasında istediği alana, ardından evinin içinde herhangi bir odaya hareket etmeyi öğrenir. Bir iki denemeden sonra evinin dışına çıkmak isteyebilir. İlk maceraları genelde tanıdık mekanlar ve kişilerin etrafında gerçekleşir. Ve zamanla birçok deneyim yaşadından sonra bu konuda ustalaşır.

Deneyci gitmek istediği mekana ulaşmakta imajinasyonu kullanır ve bu mekanı gözünde canlandırmaya başladıktan kısa bir süre sonra kendini orada bulur. Dolayısıyla önceleri tanıdık mekanlara seyahat etmek daha kolay olmaktadır çünkü buraları gözünde daha rahat bir şekilde canlandırabilir. Zamanla hiç görmediği dünyanın çeşitli mekanlarını da yine aynı yöntemle ziyaret edebilir. Hatta dünya dışı, uzay-zamanda seyahat etmek de mümkündür.

Astral mekan, zaman içerisindeki tüm olayları, hareketleri, eylemleri kaydeden bir yapıya sahiptir. Birçok kültürde ve ekolde bununla ilgili bir bilgi, anlatı mevcuttur. Kimi durugörürler kendilerindeki bu yetenekle geçmişte olan bazı olayları sanki bir sinema seyrediyormuş gibi zihinlerindeki ekranda izleyebilmektedirler. Sınırsızmış gibi görünen bu alemde gezinen bazı astral seyahat yolcuları yeteneklerinde ustalaştıkça zaman içerisinde istediği bir mekanda bulunmakta da zorluk çekmeyeceklerdir.

Burası imajinatif bir mekandır ve gerçek bir zaman yolculuğu yaşamasa da geçmişte meydana gelen bir tarih kesitinin imajinatif yapısı içerisinde kendisini bulabilir. Bu konuyla ilgili literatürde çok fazla bir veriye rastlamak mümkün değil, sonuçta bu herkesin ulaşabileceği bir seviye olmayabilir. Kişilerin psişik hassasiyetiyle ilgilidir ve herkesin yeteneği bir diğerine göre çok farklı oluşumlar sergiler. Zaman içerisinde seyahat yine aynı yöntemle, imajinatif canlandırmayla yapılmaktadır. Herhangi bir zamana gitmek isteyen deneyci bu zamanla ilgili genel betimlemeyi zihninde doğru bir şekilde canlandırabilirse ve gerekli arzuya sahipse o zaman ve mekanda kendisini bulacaktır. Tekrar geri dönmek istediğinde ise bedenini düşünmesi veya dönmek istemesi yeterli olacaktır.

Bedene dönüş oldukça kolaydır. Hatta kişi bunu istemese de çoğu zaman kendini bedeninde bulacaktır. Sonuçta astral bedeninin bir görevi vardır ve görevini en iyi şekilde yerine getirmek için fizik bedeninin içerisinde bulunmaktadır. Bazı de-

neyciler ilk denemelerinde bedenlerinin dışına çıktıktan sonra astral bedenlerinin tekrar geri dönmek için bir çekim içerisinde olduklarına şahit olmaktadır. Astral beden kendiliğinden bedene dönmek ister fakat zamanla kişi buna alışır ve bedenini kontrol etmeye başlar dolayısıyla bedene dönmek bedenden uzaklaşmaktan çok daha kolay ve hızlı bir işlemdir.

Bedene tekrar dönmek için kişinin bedenini düşünmesi yeterlidir. Düşündüğü an kendini yatağında yatar vaziyette bulacaktır. Bunun haricinde fizik bedeni çevresinde olabilecek bir ses, titreşim veya benzer hallerde de astral beden fiziki bedene dönmek isteyecektir. Veya astral yolculuk sırasında yaşanan duygusal yani aşırı heyecansal haller de kişinin kendini bedeninde bulmasına neden olur.

Kişinin kendi isteğiyle yavaş yavaş fizik aracına tekrar dönmesi durumu dışındakiler çoğu zaman bedene sert ve hızlı bir şekilde dönme şeklinde gerçekleşir. Bu şiddetli bir sıçrama şeklinde olmaktadır. Çoğu zaman heyecansal durumlarda, örneğin korku şaşkınlık gibi, böyle bir dönüş yaşanabilir. En şiddetlisi bedende elektrik çarpması benzeri bir şok etkisi yaratmaktadır. Bu şokun etkisiyle kişinin kalp ritmi kısa bir süre için normalinden biraz daha hızlanmaktadır, bunun dışında herhangi bir yan etkisi görülmez. Ayrıca nadiren de olsa bir parça baş ağrısına sebep olabilir, bu durumda yapılacak en iyi iş deneyime tekrar kaldığı yerden devam etmeyip uyumaktır.

Uyuduğumuz zaman aslında bir çeşit astral yaşam içerisindeyizdir. Aynı planla bu kez bilincimiz değil bilinçaltımız ilişki içerisinde. Uyku ve beden dışı deneyim arasında özel bir ilişki olduğu fikri çağlar kadar eskidir. İlkel kültürlerin birçoğunda uyku sırasında ruhun bedenden ayrılarak dolaştığına inanılır ve bu yüzden uyuyan kişiye asla dokunulmazdı. Bu mitte hakikat payı olduğunu söylemek mümkündür, çünkü ilk kendiliğinden BDD'lerini ya uykuya dalarken ya da uykudan uyanırken geçiren kişilerin sayısı fazladır. Hugh Cal-

laway'dan, Sylvan Muldoon'a ve Keith Harary'ye kadar birçok yetenekli BDD yolcusu istemli kontrol sağlamayı öğrenmeden önce, gece çıkışlarında tecrübe edinmişlerdir. Robert Monroe tarafından ana hatları verilen teknikte olduğu gibi bir dizi BDD tekniğinde de öğrenciye kendisini uyku eşliğine getirmesi öğretilir. Dolayısıyla beden dışı bir deneyimin söz konusu bilinç durumunda daha kolay meydana getirilebileceği önerisi makuldür.

Bazı kişiler rüyaların denetlenmesinin zor olmadığını öğrenmişlerdir. Rüya kontrolünün en düzeyli şekli "lüsüd" rüyalar, yani rüya görmekte olduğunuzun farkında olduğunuz, fakat bu fark edişin sonucunda uyanmayıp rüya görmeye devam ettiğiniz rüyalar oluşturmaktır. Çoğu insan bunu hayatında en az bir ya da iki kere deneyimlemiştir. Bu tür bir kendinden haberdar oluşun en yaygın biçimi, kişinin yaşadıklarının gerçek olmadığını fark edip kendisine uyanma talimatı verdiği kabuslarda ortaya çıkar. Lüsüd rüya görmede ustalaşmış kişilerin yaptığı ise rüyada oldukları teşhisini koyduktan sonra da onu yarıda kesmeyip rüya ortamını deneyimlemeye devam etmektedir. Bu kişiler böylece günlük hayatımızda bizden kalın çizgilerle ayrılmış türlü mucizevi eylemlerde bulunabilirler. Örneğin, uçmak lüsüd rüya görücülerin en gözde serüvenlerinden biridir. Bazı insanlar lüsüd rüya görme yeteneğiyle beraber doğarlar, fakat burada bizim için önemli olan bu yeteneğin diğer kişiler tarafından da geliştirilip beslenebileceğinin bilinmesi ve bunun nasıl yapılacağı hakkında bilgilendirilmesidir.

Parapsikologlar da lüsüd rüya görmenin kendi alanlarına sunabileceği potansiyel katkılarının bütünüyle farkındadırlar. Birçok lüsüd rüya görücüsü, rüyalarının bir bölümünü oluşturan çeşitli DDA deneyimlerini nakletmektedirler ve acaba lüsüd rüya DDA'ya özellikle açık bir zihin durumu mudur diye bir pilot çalışma yapılmıştır. Sonuç? Lüsüd rüya ve BDD arasında çok özel ve deneysel bir ilişki vardır.

Geçmişin önemli astral projeksiyoncularının birçoğu aynı zamanda lüsüd rüya gören kişilerdi. Hatta bunların çoğu astral projeksiyon sanatını rüya kontrolü metodundaki denemelerinin bir yan ürünü olarak öğrenmişlerdi. Bu ilginç bağlantının nedeni tam açık değildir. Bilinçdışı ögesinin bedenden ayrılma yeteneğinde çok önemli bir rolü olduğuna inanmamız için sağlam nedenlerimiz vardır veya belki de kişinin bilinçdışı zihnin süreçlerini bilinçli olarak kontrol etmeyi öğrenmesi, istemli olarak BDD meydana getirmede en kritik faktörlerden biri olabilir. Bu teori lüsüd rüya meydana getirmeye çalışan kimselerin aynı zaman zarfında tesadüfi BDD'ler meydana getirdikleri gerçeği tarafından da desteklenmektedir.

Önce de değindiğimiz gibi, Sylvan Muldoon, Hugh Callaway ve diğer birçokları en azından bazı BDD'lerinin lüsüd rüyaları ustaca kullanmak sayesinde meydana geldiğini bildirmişlerdi. Temel beceri lüsüd ya da programlanmış bir rüya elde etmek, kendini bedenden ayrılmaya sevk etmek ve sonra da beden dışında "uyanmaktır." Bu pratik Callaway'ın lüsüd bir rüyanın BDD'nin salt iradi kontrolüne giden bir yol olarak kullanılabileceğini idrak etmesini sağlamıştı.

Lüsüd rüya görme ve BDD bedeninin dışına taşan bölgelelerdeki zihinsel hayat biçimlerini temsil ederler. Bazı lüsüd rüyaların aslında rüya kılıfına bürünmüş gerçek birer BDD olabilmelerine rağmen, bu iki fenomen birbirinden farklı zihinsel deneyimler gibi görünmektedir. Lüsüd rüya gören kişi bunun bir rüya olduğundan ve deneyiminin imgesel olduğundan haberdardır. Farkındalığı düşümsü, bazen de fantastiktir. Astral projeksiyon yapmakta olan kişi ise daha somut bir ortamda zihinsel işlev yapar ve genellikle bunun bir rüya olmadığını farkındadır. Bu yüzden lüsüd rüya yoluyla meydana getirilen BDD'lerin de bir rüya olduğunu ileri sürmek biraz cahilce olurdu. Buna göre lüsüd rüyalara en doğru bakış açısı, onları BDD ile el ele giden bir fenomen olarak değil de, BDD'ye götüren bir basamak taşı olarak görmek olacaktır. Birey bilinçdışı

zihnini ve uykuya benzer (hipnogogik) durumunu denetleyebilme girişimlerinde bulunurken lüsid rüyalar bu denetimin ilk tezahürleri olabilir. Lüsid rüya meydana getirmeyi öğrenmek ayrıca kendiliğinden BDD'leri başlatabilecek ilk kıvılcım da temsil edebilirler ki bu noktadan daha metodik ve dolaysız bir kontrol işlemine geçilebilir.

Lüsid rüya görme yeteneği mistik bir lütuf değildir; evet, garip bir fenomendir, fakat paranormal bir şey de değildir. Hepimize açık bir potansiyeldir ve bu nedenle beden dışı hedefine vardırabilecek en iyi vasıtalarından biridir. Dolayısıyla teknikler bölümünde konuya geniş bir yer ayırdık. [Konuyla ilgili geniş bilgiyi *Rüyalarınızdan Yararlanın*, (Ege Meta Yayınları) kitabından edinebilirsiniz.]

4. BÖLÜM

ASTRAL SEYAHAT İÇİN GEREKLİ ŞARTLAR

BDD'ler bazen şok, kaza, hastalık gibi herhangi bir tahrik edici olay ile ortaya çıkarken bazen de geçmişten günümüze kadar gelen deneyim birikimiyle oluşmuş tekniklerin uygulanmasıyla deneyimlenmektedir. Eski okült gelenekten zamanımıza kadar konuyla ilgili sayısız teknik uygulama oluşturulmuş, denenmiş ve bunların bir kısmı da eserlerle konunun meraklılarına aktarılmıştır. Pek çoğu işe yarayan bu tekniklerin hemen hemen hepsinde uygulamalar başlamadan önce yerine getirilmesi gereken, teknikten bağımsız fakat uygulamalar için destekleyici birtakım ön şartlar, hazırlıklar mevcuttur.

Zaten bu şartlar ile uygulanan teknikler arasında sıkı bir bağın mevcut olduğunu deneyci uygulamalar içerisinde farkına varmaktadır. Örneğin, bu şartlardan en önceliklisi, kişinin gevşeme sanatını iyi bilmesi ve uygulamasıdır. Denemelere başlamadan önce kendi kendine derin gevşemeyi öğrenen kişi astral seyahat uygulamalarında daha hızlı bir başarı elde edecektir.

Dolayısıyla bu ön şartlar astral seyahat öğrencisi için aynı zamanda bir başarı kriteridir. Burada ele alınan gerekli şartlar ve ön hazırlıklar yılların birikimiyle yaşanmış deneyimlerin, araştırmaların ortaya çıkarmış olduğu eserlerin titizlikle ele alınarak ortak bilgilerin derlemesiyle oluşturuldu. Astral seyahat öncesi bu ön şartları yerine getiren deneyci de-

neylerine başladığında teknikleri de doğru bir şekilde uygularsa ve biraz da psişik yeteneği mevcutsa başarılı olmaması için herhangi bir neden yoktur. Konuya en temelden, çevresel şartlardan başlayayım.

Çevresel Şartlar

BDD için gerek zihinsel, gerekse fiziksel olarak gevşeme önemlidir ve bu durumun sağlanması için rahatsız olmayacağınız bir çevre içerisinde bulunmak gerekir. Öncelikle ilk deneyimlere her zaman kullandığınız kendi odanızda başlamak astral çıkış sonrası ortamın tanıdık olması ve çok fazla dikkat çekici görsel bir durumun bulunmaması açısından iyi olacaktır.

Bir tekniği kullanarak kendi iradesiyle astral seyahat deneyimi yapan kişinin ilk denemelerinde başarılı olma şansı doğal olarak çok yüksek değildir. Gerek ön şartları yerine getirmesi gerek kullandığı tekniği tam olarak uygulamayı başarabilmesi açısından biraz zamana ihtiyaç vardır. Fakat her gece uygulamayı yaparken farklı çevresel şartlar içerisinde ise bu durum deneyimin başarısını olumsuz etkiler. Mümkün olduğunca aynı şartlar içerisinde kalınmalı ve aynı yöntemler uygulanmalıdır.

Örneğin, deney günün hep aynı saatlerinde tekrarlanmalı, aynı giysiler giyilmeli, aynı yatak kullanılmalı, aynı ışık düzeyinde çalışılmalıdır. Bazen yapay şartlar da sağlanabilir, örneğin belli tınılarda yumuşak, gevşetici müzikler kullanılabilir. Kendi kendine söylenen telkinler veya mantralar da bu amacı destekleyebilir. Amaç zihni belli, ritmsel alışkanlıklar vasıtasıyla bir yola, bir şartlandırmaya sokmaktır. Her deneyden önce belirli sembolik nitelikteki şartların sağlanması bilinçaltında çağrıştırıcılar yaratacak ve belirli bir zaman sonra istenilen psikolojik havaya çok kolay bir şekilde geçilecektir.

Deney yapılacağı günler, kişinin rahatsız edici tüm çevresel unsurları mümkün olduğu kadar minimum seviyeye düşürmesi gerekmektedir. Telefonunu kapatmalı, çevresindeki kişileri rahatsız edilmemesi konusunda uyarmalı veya yalnız bir ortamda bulunmalı, penceresini ve perdesini kapatarak dışarıdan gelen sesleri ve ışığı azaltmalıdır.

Eğer yatakta deney yapılıyor ve sık sık uykuya dalınıyorsa arkaya yatan sandalyelerde çalışmalara devam etmek tercih edilebilir. Çünkü bazı kişiler için yatak direkt uyku çağrıştırıcısı olabilir ve doğal olarak istemsiz bir uyku gevşemesi yaşanabilir. Kişi çalışmaları sırasında kendisine uygun eşyayı en iyi kendisi seçer.

Deneylere başlamadan önce yanınızda kağıt ve kalemin bulunması faydalı olacaktır. Bu sayede astral mekanda geçirdiğimiz ilk zamanları unutma işlemini minimuma indirmiş oluruz. Ayrıca deneyim ile ilgili notlar almak daha sonraki çalışmalar için de faydalı olacaktır. Hangi adımları takip ettikten sonra başarılı olduğunuzu ve nerelerde hata yaptığınızı bu notlar sayesinde unutmazsınız ve ileride de gerektiği zaman bu notlardan faydalanarak aynı durumu elde edebilirsiniz.

Odanın ısısı ne bunsaltacak kadar sıcak ne de üşüyecek kadar soğuk olmalıdır. İdeal oda ısısı 20 °C civarı yani normal oda sıcaklığıdır. Aşırı sıcak ve soğuk hallerde beden elde edilmek istenen gevşemeyi yakalamakta zorlanabilir. Giyilecek elbise de aynı şekilde hafif, rahatsız etmeyecek tarzda ve bol olmalıdır. Dilerseniz bir pike veya ince bir battaniyeyi üzerinize örtebilirsiniz.

Atmosferik Şartlar

Eski okült yazarlar deneyim yapılırken atmosfer durumunun da önemli olduğunu belirtirler. Daha sonraki araştırmacılar

da bu fikri desteklemişlerdir. Özellikle havanın açık ve kuru olmasını aynı zamanda yüksek basınçlı bir meteorolojik faktörün bulunmamasını önerirler. BDD denemek isteyenler için atmosferin elektrik yüklü olduğu zamanlarda, yoğun nemli ve sisli havalarda deneme yapılmaması tavsiye edilmektedir. Şimşekler çakarken ve yıldırımlar düşerken projeksiyon akılcıca değildir.

Önceki bölümde hayvanlarla ilgili BDD denemelerinde ismine değindiğimiz Keith Harary, Kuzey Carolina, Durham'daki Psikik Araştırmalar Vakfında bir dizi beden dışı deneyim sergilemişti. Harary bu süre içinde bedeni terk edebilme, uzaktaki mekanlara yolculuk etme, oralarda olan biteni görme, hayvanları bedensiz mevcudiyetinden haberdar etme ve hatta ender vakalarda astral bedeninin gözükmesini sağlama gibi yeteneklerini sergilemişti. Buna rağmen Harary'nin aşamadığı bir şey vardı. Gök gürültüsü, şimşekli ya da fırtınalı havalarda deneyimi gerçekleştiremiyordu. Böyle zamanlarda atmosferdeki elektrik birikiminin onu bloke ettiğini ve kendisini deneye vermesini engellediğini hissediyordu. Ayrıca projeksiyonları sırasında her çeşit enerji nakil hattına yaklaşımdan da kaçınıyordu. Anlattığına göre birkaç kere bu hatlara "yakalanmış" ve kısa bir süre takılı kalmıştı.

Daha başka vakalarda da benzer durumların raporları çeşitli kurumların arşivlerinde mevcuttur. Bu raporların birinde bir bayan bazı elektrik nakil hatlarına yaklaşıncı bunlara nasıl takıldığını ve tekrar serbest kalabilmek için nasıl aşağı doğru ilerlemek zorunda kaldığını tanımlamıştı. Bu vaka da Harary'nin anlattıklarıyla tamamen aynı paraleldedir.

Sağlık

Astral yolculuğun başarıyla gerçekleşmesi için ikinci kriter de neğin sağlığıdır. Sağlık durumunun iyi olması, duygusal ola-

rak sükunet içinde bulunulması ve huzursuz bir zihinden uzak olunması gerekir. Eğer bedeninizin herhangi bir yerinde bir ağrı, sızı var ise düşüncelerinizi bir fikir üzerinde toplamanız zordur, bu ise denemenin sonuçsuz kalmasına sebep olur. Böyle durumlarda deney ertelenip uygun bir zaman beklenebilir.

Burada bir paradoks görebilirsiniz. Kimi vakalarda kendiliğinden deneyim yaşayan bazı kimselerin ağır bir rahatsızlık esnasında bu türden bir fenomenle karşılaştıkları belirtildi. Şimdi ise deneyimi yaşamak isteyenlerin kesinlikle sağlıklı olmaları gerektiğini söylüyorum. Arasındaki önemli fark şudur: Daha önce örneği verilen kimseler bu rahatsızlıkları dolayısıyla astral bedenleri ile fizik bedenleri arasındaki enerjetik bağın gevşemesi sonucu beden dışı deneyim yaşayan kişilerdir. Yaşadıkları rahatsızlık fizik beden için ağır derecede etkisi olan ve genelde fizik beden ile astral beden arasındaki bağın gevşemesine sebep olan önemli hastalıklardır. Kendi iradesiyle deneyimi yaşamak, teknikleri kullanarak BDD içerisinde bulunmak isteyen bireyin ise sağlık durumunun iyi olması gerekir.

Beslenme

BDD'in başarılı sonuçlanmasını olumsuz etkileyen faktörlerden biri de aşırı yemektir. Aşırı yemek, bedeni zorlar ve beden yenilenleri sindirmekle meşgul olurken enerjisinin büyük bir bölümünü bu işte harcar. Deneyime başlamadan yirmi dört saat öncesinde hafif yiyecekler tercih edilebilir. Bol sebze ve meyve önerilebilir. Sıvı alınan gıdalar faydalı olmakla birlikte çok fazla alınan sıvı maddeler ile anestezi ilaçlar, alkol ve tütün gibi uyuşturucu tesiri olan maddeler kanın akışına etki ederler, dolayısıyla astral bir yolculuğun başlamasına engel olur. Yine kabuklu kuru yemişlerin zararlı olduğu, havuç ve taze yumurtanın ise deneyim için yararlı olduğu söylenmektedir.

Deneyimler öncesi kırmızı et yenmemesi özellikle tavsiye edilmektedir. Kırmızı etin kaba titreşimsel etkisi olduğu söylenir. Vegetaryenlerin et yiyenlere kıyasla daha başarılı oldukları biliniyor. Beslenme içerikleri o kadar önemlidir ki bugüne kadar BDD ile ilgili yazılmış birçok eserde diyet aracılığıyla astral seyahat tekniklerine rastlamak mümkündür.

Hatta Sylvan Muldoon, BDD'nin ilk denemelerine aç ve susuz başlanmasını önermektedir. Eski Mısır inisiyasyonlarında öğrencinin astral deneyime başlamadan önce uzun bir oruç aşaması geçirdiğini bilmekteyiz.

Niyet - Amaç

Astral seyahat uygulaması yapmak isteyen bireyin yaptığı deneyin ciddiyetinin farkında olması gerekir. Neden astral seyahat yapmak istenir? Gerçek niyet ve amaç nedir? Bunun birçok bilinçli ve bilinçaltı sebepleri olabilir. Kişinin bu sebeplerin farkında olması gerekmektedir.

Gerçek niyet, öncelikle toplum için kabul edilmiş etik değerlere sahip olmalı. Bunun için yüksek bir ideal seçilmelidir. Yaşamın, varoluşun farklı alanlarını öğrenmek, bunları paylaşmak buradan yola çıkarak yaşamın amacıyla ilgili felsefi yorumlarına bir miktar veri sağlamak gibi istek ve fikirler yüksek bir ideal yaratmaktadır. Böyle yüksek bir idealle hareket eden bir kimseye olumsuz egoistik düşüncelerin ortaya çıkaracağı negatif etkilerin hakim olması daha zordur. Aksine bu ideallerle oluşturulan pozitif düşünce formları deneycinin başarısında ona yardımcı olacak tesirleri yaratacaktır.

Ahlak anlayışı kişiden kişiye değişir. Bu yüzden deneyci kendi değerleri ile sınırlıdır. Çeşitli ahlaki değerlere inanabilir, ancak davranışları inandığı değerlere uygun olmak zorundadır.

Her ne yaparsak yapalım bu deneyimler sonucunda kimseye zarar veremeyeceğimizin, yaşam içerisindeki olayları kendi lehimize sonuçlandıramayacağımızın, kaotik bir neden

sonuç içerisinde süregiden yaşam süreçlerini etkileyemeyeceğimizin idrakine varmamız gerekmektedir. Olumsuz düşüncelerle, ahlak dışı nedenlerle, negatif arzularla, düşük seviyeli egoist isteklerle bir başarı sağlanamayacağı aşikardır.

İnanç

İstenilen sonuca ulaşılabileceği konusunda şüpheye düşmemek gerekir. Deneyci inancını hiçbir zaman kaybetmemek zorundadır. Daha önce de belirtildiği gibi, astral alem maddesi düşünce ile şekillenebilen, form alan bir yapıya sahiptir. Bu formlar inanç ve duygularla güçlenebilir ve güçlenen bu enerji belli bir yoğunluğa ulaştığında tezahür etme, açığa çıkma davranışları sergiler. Bu alemin yasası budur ve dolayısıyla böyle bir alanda çalışırken düşünce formlarının oldukça pozitif, iradeli ve inanca olması önemlidir.

Deneyin başarısından şüphe etmek olumsuz etkiler yaratmaktadır. En azından imajinasyon, gevşeme gibi bizi sonuca ulaştıran yöntemlerin işe yaramasında negatif tesirler oluşur. Dolayısıyla astral seyahat öğrencisi başarısız olacağına dair en ufak bir şüphe taşıyamamalıdır. Zaten hayatın tüm alanında bu böyle değil midir? Olumsuz düşünce başarıyı bloklar ve kişide birtakım kalıplar oluşturmaya başlar. Yapılan şey her ne olursa olsun yüksek bir inançla yapılıyorsa başarı büyük oranda elde edilmiş demektir.

İstek, İrade, Motivasyon

Astral seyahat deneyicisinin elindeki en önemli güç kaynağı bunu yapabileceğine dair istek ve arzudur. İstek ve irade gerek astral deneyimler öncesi gerekse deneyim sırasında bu işin dinamo özelliğini taşımaktadır. Fakat ifade edilen öyle basit, kısa süreli, enerjisi kısıtlı bir istek değildir.

Birey iradesini öyle güçlendirmelidir ki, isteme eylemi bilinç dışı bir süreçte de, tıpkı bilinçli bir eylem içindeymişcesine, kendini sürdürebilsin. Bunun anlamı şudur: BDD meydana getirmek için denek öyle bir konsantrasyonla arzu edilen şey üzerinde odaklanmayı öğrenmelidir ki bilinçli durumda hüküm süren bu önceliği aksatacak ve hedef edinilen isteği yolumdan alıkoyacak hiçbir düşünce araya girmesin. Bir süre sonra bu isteme eylemi bilinç dışına mal olacaktır yani denek bilinçli ve kasıtlı olarak düşünmese dahi isteme eylemi ve arzu zihinde egemenlik sürmeye başlayacaktır.

O halde astral projeksiyonumuzu başarmak için yapılacak ilk şey iradeyi hareketlendirmek ve güçlendirmektir. Hatta bu öyle bir dinamizm olmalıdır ki tıpkı şişe açıldığında patlayan şampanya misali kabına sığamam ve taşsın. Bunu yapmanın çeşitli yolları vardır. En sade öneri, uykuya dalmadan önce birçok defa, "İradem var, enerjim var!" öneri telkinini veya kendi geliştireceğiniz bir cümle kalıbını kendi kendinize tekrarlamaktır. Buna uykuya dalana ve bellek yitirilene kadar devam edilmelidir. Bu, bilinçaltına hiçbir şeyle mukayese edilemeyecek bir güç kazandıracaktır.

Astral projeksiyonu hayata geçirmeden önce bunu meydana getirme arzusunun varlığı ve zihnin bu konuyla dolup taşması da işte, tam bu noktadaki önemli bir gerekliliktir. Bu konsantrasyon öyle kesintisiz olmalıdır ki zihnin artık onusuz olmadığı bir an gelmelidir. Yani tek noktada yoğunlaşmış ve kabına sığamayan bir konsantrasyon gereklidir.

Amerika'nın en ünlü astral projeksiyon temsilcisi olan Sylvan Muldoon'un görüşleri de belirtilen noktalarla tamamen aynı doğrultudadır. Onun 1920'lerde, henüz gençken yazdığı *The Projection of the Astral Body* (Astral Bedenin Projeksiyonu) adlı otobiyografisinden, Lancelin'in çalışmalarından elde edilen bilgileri kendi bilinçli projeksiyon yeteneğini geliştirdikten çok sonra keşfettiğini biliyoruz. Ancak o da astral projeksiyonun bir isteme eylemi sonucunda ortaya çıkabileceğini keşfetmişti.

Yine de altını çizerek belirtiyordu ki süreçteki en önemli faktör, hedefe odaklanmış bilinçli irade değildi. Bilinçli irade, esas olarak bilinçaltı zihne onun da projeksiyonu arzulanmasını sağlayacak daimi bir telkin görevi görüyordu. "Ve BDD, bir kere bilinçaltının bir meselesi ve baskın bir ilgi odağı haline geldi mi, kendiliğinden BDD'ler doğal yoldan oluşacaklardır," diye yazmıştı. Muldoon buna "pasif isteme" adını vermişti.

Kişi bir kere projeksiyon yeteneğini geliştirdi mi, BDD'lerin bilinç dışı isteme eylemi aracılığıyla kendiliğinden meydana gelmeleri de mümkündür.

Nefes

Duygusal faaliyet ve nefes alma hızı arasında sıkı bir ilişki olduğu görülmektedir. Heyecanlanma anında nefes alma hızımız belli bir şekilde artar. Bunun tersi de aynen doğrudur. Nefesimiz yavaşladığında heyecanlarımızın da yavaşladığını ve hemen sakinleştiğini görmekteyiz.

Her türden gevşeme tekniklerinde nefes çok önemli bir yer tutar. Eski yogiler müritlerine gevşemeyi tüm dikkatlerini ritmik nefes üzerinde odaklama talimatlarıyla öğretirlerdi. Birçok Hristiyan mistiği de duaya yardımcı olmak üzere zihni ve bedeni sükunet haline sokmak için nefes üzerine odaklanırdı. Derin gevşemeye geçmek için bir diğer yöntem, düzenli nefes eşliğinde belli anahtar kelime veya zikirleri tekrarlamaktan ibarettir. Bunlar bedenden ziyade, zihne yönelik metotlarımız gibi düşünülebilir, fakat zihin ve bedenin birbirleriyle dinamik bir etkileşim içinde oldukları unutulmamalıdır. Bunlardan birini gevşetirseniz, diğeri de otomatikman gevşemektedir.

Deneyimlere başlamadan önce doğru nefes almayı öğrenmek gerekir. Doğru nefes almak uygulamalarla alışkanlık haline geldiği zaman deneyim için yatağınıza uzandığınızda aynı şekilde nefes alıp vermeye devam edersiniz. Doğru nefes göğüsten değil, diyaframdan kaynaklanır. Daha sonraki

pratiklere geçmeden önce öğrencinin bu nefes metodunu iyice öğrenmesi zorunludur. Aşağıdaki sıralama doğru nefesin nasıl olması gerektiğini göstermektedir.

1. Ayakta ya da oturarak, sırtınızın dik olduğu bir pozisyon alın. Elleriniz yanlarda, bel kemiginizin dikeyliğine özen göstererek sırtüstü de yatabilirsiniz (buna yogada "ceset duruşu" denir). Bazıları ise yarı lotus ya da tam lotusu yani bağdaş ve ayaklar kucakta oturmayı tercih ederler.
2. Burun deliklerinizden yavaşça ve ara vermeden nefes alın. Bu sırada nefesiniz karın bölgenizi şişirsin. Nefesinizi göğsünüzden almayın.
3. Diyaframdan nefes alırken, yavaşça göğsünüzün alt bölümünü şişirmeye başlayın; bu sırada alt kaburgalarınızı öne doğru ittiriyor olacaksınız.
4. İçinizi nefesle doldurmaya devam edin ve üst göğsünüzü şişirmeye başlayın; bu sırada üst kaburgalarınız da öne doğru ittiliyor olacaktır.
5. Nefesinizi birkaç saniye tutun.
6. Ciğerleriniz iyice boşalana dek yavaş yavaş soluk verin. Nefesinizi ya sadece burun deliklerinizden ya da burun deliklerinizden ve ağızınızdan birlikte verin.

Bu temel tekniği öğrendikten sonra, az sayıdaki diğer temel egzersizlerde mükemmellik sağlayana kadar devam edin. Bunlardan birisi, tüm bedeni canlandırmak için kullanılan "yükselecek nefestir."

1. Topuklarınızı birleştirerek ayakta dik durun.
2. Düzgün bir tempoda nefes alın. Aynı anda, ciğerleriniz havayla dolarken parmak uçlarınızın üzerinde yükselin.
3. Nefesinizi ve bacaklarınızın pozisyonunu birkaç saniye müddetle tutun.
4. Nefes alma temponuza eşit bir oranda burun deliklerinizden yavaşça nefes verin. Buna uygun olarak, yavaşça parmak uçlarınız üzerinde alçalın.

5. Nefes alıp verirken, aynı zamanda kollarınızı da indirip kaldırabilirsiniz.

Bir diğer hazırlık nefes tekniği de yogada "uzamış nefes" olarak bilinen tekniktir.

1. Sırtınız dik olarak, ayakta durun veya oturun.
2. Yavaş ve muntazam bir solukla havayı içinize çekin.
3. Rahatsızlık duymamak şartıyla nefesinizi mümkün olduğunca tutun.
4. Kısa ve sert soluklarla bedeninizdeki tüm havayı dışa çıkartın.

Nefesle BDD arasındaki ilişkinin ne olduğu tam bir açıklık kazanmamıştır. Yogik öğretisi, nefes biçiminin insanı doğadaki prana güçlerine bağladığı fikrine dayanan, çözümlenmesi güç bir açıklama sunar. Muhtemelen aynı kapsamda daha basit faktörler de vardır. San Francisco'daki Langley Porter Nöropsikiyatri Enstitüsünde yürütülen son araştırmalar derin nefesin zihin ve beden üzerinde birçok etkileri olduğunu göstermiştir. Sistemi gevşetmektedir, beyin aktivitesini yatıştırılmaktadır ve alfa dalgalarının üretimine yol açarken tansiyonu düşürmektedir. Bu zihinsel ve fiziksel sükunet durumu da olasılıkla bedeni iradi olarak terk etmek için gerekli duruma gelmeyi sağlamaktadır.

Bu başlangıç egzersizleri, sizi beden dışı yolculuk pratiği için gevşeme uygulamalarına hazırlayacaktır.

Telkin

Telkin, bir fikrin zihne sokulup, o zihin tarafından kabul edilmesi eylemidir. Hangi anlamda olursa olsun, ruha girmiş olan her şey -fikir, çağrışım, okumak, öğrenmeler vs.- süjenin kendi kendine meydana getirdiği şeylerin tümü, fiiller ve inanmalar,

kaynakları ne olursa olsun, derin bilinçaltı faaliyetini uyaran her şey telkindir.

Gerek hazırlık aşamasında gerek deneyim sırasında kendi kendine uygulanan telkinlerin önemli bir etkisi ve gücü vardır. Bunu değerlendiren deneyci bilinçaltını da bir deneyim yaşanacağı konusunda ikna eder.

Öncelikle kendi kendine uygulanan telkinler vasıtasıyla kişi istek ve arzusunu güçlendirebilir. Yukarıda da belirttiğimiz gibi, deneyime karşı duyulan isteğin bilinçdışı iradeye dönüşmesinde sık sık telkinlere başvurulabilir.

Kendi kendine telkin ayrıca gevşeme esnasında kullanılabilir ve oldukça etkilidir. Zihinsel ve fiziksel gevşemeyi oluşturabilmek için lokal olarak başlayan ve tüm kaslarımıza yayılan gevşeme emrini telkinlerle verebiliriz. İlgili bölümde bu konuya da değineceğim.

Fakat en önemlisi bilinçaltını böyle bir deneyime hazırlamak, ikna etmektir. Bilinçdışına gönderilen telkinler vasıtasıyla belli bir zaman içerisinde böyle bir deneyim yaşayacağınızı, yaşamak istek ve arzunuzu ifade edersiniz. Astral seyahat tekniklerini uygulamaya başladığınızda ise bilinçdışı, deneyime hazır bekliyor olacaktır.

BDD serüvenine başlamadan bir ya da iki hafta öncesinde, yani tüm bu ön şartları hazırladığınız ve çeşitli teknikleri öğrenmeye çalıştığınız uygulamalar sürecinde her gün, günde bir veya iki kez bazı telkinleri tekrarlamamızın oldukça önemli bir sonucu olacaktır. Bunlar genelde bilinçdışını deneyime hazırlama, inancı güçlendirip şüpheyi yok etme, korku bariyerini ortadan kaldırma, istek ve arzuyu dinamize etme gibi bazı temel alanlarda olabilir. Buna ait birkaç örneği aşağıda göreceksiniz ancak kullanmak istediğiniz telkin kalıplarını kendinizin hazırlaması bunların etkisini artıracaktır.

- Güçlü bir arzuya ve iradeye sahibim.
- Beden dışı bir deneyim yaşıyorum.

- Astral bedenim fizik bedenimden kolay bir şekilde ayrılıyor.
- Beden dışı deneyim benim için hoş ve güzel bir uygulamadır.
- Astral projeksiyon benim için çok kolay.

Dikkat ederseniz, telkinler birinci şahıs ve şimdiki zamana ait olup, kolay ve kısa cümleler halindedir. Çünkü bilinçaltı bu şekilde kendisine iletilen emirleri daha rahat ve hızlı bir şekilde kabul etmektedir. Kendi hazırladığınız telkinlerin de yukarıdaki örneklerle uygunluğunu gözden geçiriniz.

Konsantrasyon

Sadece bir fikir, imaj veya duyu üzerinde devamlı olarak yapılan zihinsel faaliyete konsantrasyon denir. Konsantrasyon dış görünüşü ile dikkat sahasının daralması gibidir. İç görünüşüyle ise, zihin gücünün aynı noktaya çevrilmesine dayanır. Tek bir konu üzerinde yerleşerek yayılmayı azaltmaktadır.

Konsantrasyon dağılmış kuvvetleri merkezileştirmek, enerjiyi biriktirmek, ulaşmak istediğimiz amaca varmaktır. Bize zorluk oluşturan engelleri kesinlikle yenmek için bütün zeka ve irademize başvurmak demektir.

Konsantrasyonda bilinç tek bir imaj üzerinde tutulur; dikkat sarsılmadan, kaymadan yalnız bir nokta üzerine odaklanmıştır. Tek bir fikir veya imaj üzerine konsantre olabilmek oldukça zor bir iş çünkü zihin sürekli olarak başka fikirlere sıçrama eğilimi gösterir. BDD teknikleri için konsantrasyonun güçlü olması önemli bir kolaylık sağlayacaktır. Hatta öyle anlar gelir ki deneyimin devam etmesi için güçlü bir konsantrasyona ihtiyaç duyulur. Bu yüzden hazırlık aşamasında bu yeteneğin geliştirilmesi gerekmektedir.

Bir deneyim sırasında gevşemeye çalışırken, nefes ritimlerini ayarlarken, vizüalizasyon ve imgeleme tekniklerini kul-

lanırken, bedenden tam ayrılma anlarında ihtiyacınız olan tek şey bu süreçlerin devamı için konsantrasyon gücüdür. Bir teknik veya uygulama üzerinde çalışırken, gün içerisinde yaşadığınız herhangi bir olay, herhangi bir anı zihninizi meşgul etmeye başlarsa bu büyük zaman kaybı olabilir. Kimi zaman başladığınız yere tekrar dönmek zorunda kalabilirsiniz. Aşağıdaki bazı basit uygulamalar bu yeteneğinizin güçlendirilmesi için ihtiyacınız olabilecek egzersizlerdir.

Bir Noktaya Bakmak

Bu, düşünceleri istenilen hedefe en iyi şekilde konsantre etmek ve odaklamak için yogada da kullanılan başarılı bir egzersizdir. Öncelikle düz, temiz bir kağıda siyah bir nokta çizin ve bunu bir sandalyeye oturduğunuzda göz hizasına gelecek şekilde uygun bir duvara asın. Bu duvarın bir, iki metre ötesinde bir sandalyeye oturun ve noktaya bakmaya başlayın. Bu arada mümkün olduğunca rahatlayın ve omurganızı dik tutmaya çalışın. Şimdi, tüm dikkatinizi bu siyah noktaya verin. Rahat olun ve kendinizde bir gerginliği taşımadan duvardaki kağıda bakın. Sadece noktaya bakın.

Rahatsız edici bir düşünce veya istenmeyen bir duygu ortaya çıktığında, yeniden tüm dikkatinizi duvardaki noktaya verin. İsterseniz sizinle nokta arasında çok yoğun zihinsel-ruhsal bir bağ olduğunu tahayyül edebilirsiniz. Bu bağ sizinle duvar arasında bir ışına benzetilebilir. Aklınıza gelen her düşünce ve içinde oluşan her duygu bu ışına akmakta, çözülmekte ve konsantrasyona dönüşmektedir.

Bu egzersiz yardımıyla konsantrasyon yeteneğinizi zamanla geliştirebilirsiniz. Ancak bu egzersizi gerginlik oluşmadan uygulayabileceğiniz zamanlarda yapın. Egzersiz için ideal süre on dakikadır.

Uzmanlar bu yöntemin sadece konsantrasyon yeteneğini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda ruhsal gerginlikleri de

ortadan kaldırdığını ve genel olarak rahatlatıcı ve güçlendirici bir etkisi olduğunu ifade etmektedirler.

Yavaş Okumak

Herhangi bir metin alıp okumaya başlayın. Ancak sözcükleri üstünlük gözden geçirmeyin. Metindeki her heceyi algılayacak ve titreşimini bilincinizde hissedecek kadar yavaş okuyun. Bakışınızı da her hece üzerinde konsantre edin ve ilgili harflerin içinde bir etki yaratmasını bekleyin, ondan sonra bir diğer heceye geçebilirsiniz. Düşünceniz veya bakışınızın gelişigüzel bir şekilde önden gitmesine izin vermeyin, tam tersine her hecede bir iki saniye kalmalarını sağlayın. Bunu sesli olarak da yapabilirsiniz.

Zihniniz belki bu egzersize isyan edecektir ve siz büyük ihtimalle sürekli olarak alışıktığınız için daha hızlı okuma isteğini duyacaksınız. Ancak yılmadan yavaş okuma kuralına uymalısınız. Yaklaşık bir dakika sonra bir huzur hissedeceksiniz; bu durum aşağı yukarı beş dakika sonra güçlenecektir ve konsantrasyon yeteneğinizin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Parmakları Açmak

Parmakları açma egzersizi de benzer bir prensibe dayanmaktadır. Elinizi gevşek bir yumruk yapın ve iç tarafı üste gelecek şekilde masaya koyun. Şimdi yumruğunuzu açın ve her parmağı teker teker uzatın, ancak bunu mümkün olan en yavaş biçimde yapın. Başparmağınız ile başlayın ve sırasıyla parmaklarınızı teker teker çok yavaş bir şekilde açın.

Bilinçli olarak elinizin duruşunu her an izleyin tüm parmaklarınızı tamamen açıldığında elinizi aynı biçimde yavaş yavaş tekrar bir yumruk haline getirin.

Yavaş Sayı Saymak

Bu egzersiz için dik bir şekilde oturun, gevşeyin ve birden başlayarak yavaş yavaş saymaya başlayın. Geldiğiniz her sayıya bir, iki saniye konsantre olun, sonra bir diğer sayıya geçin.

Başka düşüncelere kapılmadan ne kadar uzun süre sayabilirsiniz, konsantrasyon yeteneğiniz o oranda gelişmiş demektir. Yirmiye veya otuza ulaştığınızda konsantrasyon yeteneğiniz oldukça iyidir; başka bir düşünceyle rahatsız edilmeden elliye kadar sayabilirsiniz oldukça iyi bir duruma gelmiş demektir. Düşünsel kayma olmadan yüze kadar sayabilen kişinin konsantrasyon yeteneği mükemmelleşmiştir.

Yukarıda vermiş olduğumuz egzersizler zihinsel konsantrasyonunuzun artmasına ve zihninizin daha gevşemiş ve sakin durumda kalmasına yardımcı olacaktır. Sunulan konsantrasyon egzersizleri gerek BDD'de gerekse hayat içerisinde her an bize faydası olacak basit nitelikli etkili uygulamalardır.

İmajmasyon - Vizüalizasyon

Astral seyahat yolcusu için vizüalizasyon, konunun temel taşlarından birini oluşturur. Bu yetenek öncelikle kişiyi beden dışına çıkaracak yöntemlerden birini meydana getirirken aynı zamanda, beden dışına çıkmış birinin astral bedenini kontrol etmede ve istediği mekanı ziyaret etmede kullanacağı önemli bir potansiyel gücü ortaya çıkarmaktadır.

Vizüalizasyon ve zihinsel imgeleme büyük psikolojik bilinmeyenlerdir. Zihnin içerisindeki resimler hakkındaki bilgilerimizin fazla olmamasına karşın zihinsel imgelemenin gücü asırlardır bilinmektedir. Eski Mısırlılar zihinde tutulan imgelemenin fizik evreni maddesel anlamda etkileyebileceğine ve yalnızca göz önünde canlandırma sayesinde arzu edilen bir olayın meydana getirilebileceğine inanırlardı. Mısırlı öğretmen Hermetus Triamestus'un öğretileri ve felsefesi etrafında gelişen

Hermetik büyücülük, düşüncelerin fiziksel nitelikler taşıdığı ve bunlara yön vermek suretiyle kişinin dünyayı kontrol edebileceği iddiasındadır. Ayrıca ruhsal tekamülün zihinsel imgeleme ile ve kişinin bunu kullanarak elde edebileceği yararlarla yakından ilişkisi olduğuna inanılır. Bir başka eski okült inanç da bir imgeyi zihninizde tutmanız sayesinde gözünüzün önüne getirdiğiniz nesnenin niteliklerine büründüğünüzdür.

Günümüzde parapsikologlar imgeleme stratejilerinin bireylerin DDA güçlerini canlandırdığını ve zihnin maddeye üstünlüğünü kanıtlayan sonuçlar yaratabileceğini öğrenmişlerdir. Çok sayıda psikik, vizüalizasyon tekniklerini kapalı kutuların içine "bakmak" (durugörü) ve benzer işler için kullanırken daha başka yetenek sahibi sülâhler de iradelerini yöneltmek eşliğinde nesnelerin hareket ettiğini imgeleyerek (psikokinezi) onları gerçekten hareket ettirebilmektedirler. O halde bütün o eski inançlarda psikik veya psikolojik bir hakikat payı olmalıdır.

Vizüalizasyon, ruhsal yol ve BDD arasında ilginç bir bağ vardır. Çoğu mistik gelenekler gerek bedeni terk etmek ve gerekse ruhsal aşknlığa erişebilmek için vizüalizasyonun yaratıcı gücüne güvenmektedir.

Bu, kuşkusuz ölüme yakın deneyimle -klinik ölüm anındaki canlı BDD'ler- karşılaşan kimselerin anlattıklarıyla büyük bir benzerlik göstermektedir. Klinik ölümden sonra tekrar hayata dönen birçok kişi bedenlerinden nasıl ayrıldıklarını, görkemli bir beyaz veya altın renkli ışığa girdiklerini hatta bazen geleceğin ifşa edildiği görüntüler gördüklerini anlatmışlardır.

Tantrik yogada ayrıca benliğin ve dünyanın hakikatinin anlaşılması amacıyla yönelik olarak kullanılan BDD oluşturuca ilginç bir vizüalizasyon metodu vardır. Öğrenciye üzerine dışı tanrılardan birinin resminin çizildiği bir aynaya bakması talimatı verilir ve vizüalizasyon güçlerini kullanarak aynada gördüğü şeyi canlandırması istenir. Bu işte birey kendi imgesi-

ni de kullanabilir. Uygun şekilde pratikten sonra resim gerçek ve bağımsız bir varlık haline gelecek, ayna ile aynaya bakan kişi arasındaki mekanda canlanacaktır. Bu esas olarak ruhsal bir egzersizdir, çünkü amacı öğrenciyi fiziksel dünyadan çekip çıkarmak ve mantal alanın somut gerçekliğini göstererek yoginin dünyaya duyduğu arzudan kurtulmasına zemin hazırlamaktır.

Görünen odur ki, tüm bu usuller hep aynı yöne işaret etmektedir. Vizüalizasyon süreci bizim bedenimizi unutmamızı sağlamaktadır. Zihne kendi beden imajından ve onun maddesel dünyasından kurtulma şansı vermektedir. Demek ki bedensizlik durumu öğrenciye ruhsal gerçekliğin içeriğini daha iyi keşfetmesi ve bundan alınacak dersleri daha iyi öğrenmesi imkânını sağlamaktadır.

Gerek okültistler gerek modern araştırmacılar, BDD yaşam isteyen bir bireyin bedeni terk etmeyi hedef alan vizüalizasyon tekniklerini kullanmaya geçmeden önce, zihninde imgeler oluşturmayı rahat bir şekilde gerçekleştirebilmesi için vizüalizasyonunu geliştirmesi gerektiğine inanmaktadırlar.

Yalnız vizüalizasyonun fonksiyon görmesi ile ilgili az sayıda araştırmacının söz konusu ettiği bir problem vardır. Doğal olarak herkesin vizüalizasyon yeteneği o kadar iyi değildir. Yoğun zihinsel imgeleme yeteneğine sahip kişilerin sayısı fazladır ve mantal yaratmalarına kendilerini kolayca verebilirler. Fakat en basit imgeleri dahi zihinlerinde alıkoymada zorluk çeken, vizüalizasyon yetenekleri düşük kimseler de vardır. Egzersiz de herhangi bir objeyi zihninizde canlandırmada zorluk yaşıyorsanız öncelikle bu yeteneğinizi geliştirmeniz gerekmektedir. Aşağıda verilen birkaç egzersiz BDD öncesi bireylerin imgeleme yeteneklerini geliştirmede oldukça faydalı olacaktır.

Egzersiz a) Bir masanın üzerine herhangi bir nesne, özellikle bir ev eşyası koyun ve masaya oturun. Bu bir fincan, sürahi

biblo, gözlük gibi herhangi bir eşya olabilir. Diyelim ki bir fincanı tercih ettiniz. Birkaç dakika bu nesneyi inceleyin. Fincanın şekline, neden yapıldığına, rengine dikkat edin. Üzerinde desen var mı? Sapı var mı? Sade mi, süslü mü? Örneğin, fincan mavi ise mavinin tonuna dikkat edin. Rengin dağılımına bakın, her yerde aynı tonda mı yoksa yer yer tonlar değişiyor mu?

Seçtiğiniz nesneyi iyice tanıdığınıza emin olduktan sonra gözlerinizi kapatın ve onu zihninizde canlandırmaya çalışın. Başlangıçta nesneyi canlandırmakta güçlük çekebilirsiniz. Böyle bir durumda görüntüyü yeterince sağlayamıyorsanız, gözünüzü açıp bir daha bakın. Sonuçtan memnun oluncaya kadar bunu sürdürün.

Başlangıçta sadece imajinasyonunuzu değil, hafıza ve mantığınızı da kullanacaksınız. Sonunda sadece gözlerinizi kapatıp, seçtiğiniz nesnenin nasıl görüldüğünü hatırlamaya çalışmadan, nesneyi canlandırabileceğinizi göreceksiniz.

Egzersiz b) İkinci egzersizde farklı bir sürahi ya da fincanı göz önünde canlandıracağız. Fakat bu sefer onu önceden incelemeyi deneyeceğiz. Gözlerinizi kapatın ve seçtiğiniz nesneyi belirgin bir şekilde imajine edin. Sonra gözlerinizi açarak canlandırdığınız nesneye bakın. Doğru canlandırabilmiş misiniz? Yanıtınız, "Hayır," ise, yanıldığınız noktaları not edin. Eğer nesneyi tam olarak canlandıramadıysanız bunda problem yoktur, burada önemli olan onu imajine edebilişenizdir. Denemelerin sayısı çoğaldıkça net bir canlandırma elde edebilirsiniz.

Bu egzersizi her seferinde başka bir nesne kullanarak çeşitli nesneleri vizüalizasyon yeteneğinizde, belli bir ölçüde başarıyla sağladığınızı hissedinceye kadar sürdürün.

Egzersiz c) Şu ana kadar bugünlerde sahip olduğunuz bir parçanın görüntüsünü canlandırabildiniz. Egzersizin bu bölümünde çocukluğunuzdan bir nesneyi, evinizdeki bir süs eşyası

sını ya da belki çok sevdiğiniz bir oyuncuğu canlandırmanızı istiyorum. Nesneyi o andaki çevresiyle birlikte imajine etmeye çalışın. Sürekli ortada olan bir şey miydi, yoksa bir çekmece veya dolapta tutulup gerekli oldukça çıkarılan bir şey mi? Nasıl bir şeydi? Neye benziyordu? O zamanlar size ne tür duygular yaşıyordunuz? Şimdi ne tür duygular yaşıyorsunuz? Tüm bunlar önemlidir ve gerçek karşılaştırmalar yapabilmemiz için şu anda o şeye sahip olmanız da onun sizdeki görüntüsü ve ona tepkileriniz, her denemenizde daha net ve daha güçlü olacaktır.

Bu egzersizleri düzenli olarak sık sık yaptığınızda vizüalizasyon yeteneğiniz gelişmeye başlayacak ve bu gelişimin adım adım farkında olacaksınız. Daha sonra kendinizde bazı uygulamalar üretebilirsiniz ve üretmeniz de çok faydalı olacaktır. Örneğin, odanızı gözünüzün önünde canlandırabilirsiniz. Daha sonra başka bir odayı deneyebilirsiniz. Bir arkadaşınızın evini veya evinin herhangi bir bölümünü hatırlamaya çalışıp imajine edebilirsiniz. Çocukluğunuzda sevdiğiniz bir mekanı düşünün ve ayrıntılarıyla canlandırın. En son gezdiğiniz bir mekânın sizde uyandırdığı izlenimlerle birlikte görüntüsünü anımsayabilir ve imajinasyonunuz için kullanabilirsiniz. Yaratıcılığınızı mümkün olduğunca kullanın ki astral aleme ulaştığınızda vizüalizasyon yeteneğiniz üst seviyelerde olsun ve böylece bu alemin içerisinde istediğiniz gibi hareket edebiliş, gitmek istediğiniz mekana rahat bir şekilde ulaşabilin.

Gevşeme

BDD'nin en kritik ve en önemli olgusu kanımca gevşemedir. Birçok psikik yetenek için kullanılan gevşeme astral seyahat için çok daha hayati bir öneme sahiptir. Çünkü bu deneyim esas olarak fizik bedenin gevşeyerek bilincin astral beden aracılığıyla bir projeksiyon gerçekleştirmesiyle oluşur. Gevşeme

durumu astral seyahat tekniklerinin her birinde öncelikli bir temel oluşturmaktadır.

Yaşam içerisinde de aslında çok sık ihtiyaç duyduğumuz bu olguyu düzenli bir şekilde yaşayanımız çok azdır. Şöyle on dakika dahi olsa zihni ve bedeni fizik dünyadan uzaklaştırıp kişinin kendi iç alemine dönmesi, gün içerisinde o kadar olumlu farklılıklar yaratır ki kimi zaman sorunların getirdiği içsel baskıyı ve stresi, günün getirdiği zihinsel yorgunluğu, zihni yoran ufak problem ve soruları, bilinçaltının hareketliliği sonucu oluşan yaşam içerisindeki dalgınlığı kısa bir süreliğine de olsa ortadan kaldırır ve bunun getirdiği zihinsel açıklık sayesinde hayata daha farklı bir açıdan bakma imkanını doğurur. Bunu gün içerisinde ne kadar sık aralıklarla yapabilirsek bu sorunlardan da o kadar sık bir şekilde uzaklaşırız. Gevşeme sayesinde kaslardaki gerilimin azaldığı, anksiyetenin (kaygı hali) yatıştığı, bedenin hastalıkları daha çabuk atlattığı, zihin ve bedenin bu yolla sağladığı daha birçok avantaj çeşitli şekillerde sergilenmiştir.

Yaşam içerisinde bedenlerimize çok sıkı bir şekilde bağlanmış durumdayızdır. Sıklıkla uykularımızdan da bilinçli ve faydalı bir şekilde yararlanamadığımız için tam anlamıyla fiziksel ve zihinsel bir gevşemenin tadını çoğu kez alamıyoruz. Örneğin, düzenli gevşeme egzersizlerinin birkaç faydasını burada kısaca sayayım: Kas gerginliklerinin azalması, kan basıncının dengelenmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, genel sağlık durumunun iyileşmesi, canlılık ve enerji artışı, sakinlik ve dinginlik, zihinsel kapasite ve konsantrasyonun artması, farkındalığın artması, özgüvenin artması, psikolojik problemlerin giderilmesi, beyinde alfa ritminin ve daha sonra delta ritminin artması...

Bedendeki tüm sistemleri kontrol eden ana merkez zihnimizdir. Zihnin kontrolü ve zihinsel rahatlık bedendeki tüm sistemlerin rahatlamasını ve organizmadaki tüm işlevlerin

düzgün çalışmasını sağlayacaktır. Bedendeki gerilimlerin rahatlaması demek aslında zihindeki gerilimlerin rahatlaması demektir. Çünkü bedenimiz tüm sistemleriyle zihnin bir uzantısından ibarettir.

Gevşeme birçok amaç için kullanılabilir. Bildiğiniz gibi, bunların başında stresle başa çıkabilmek gelir. Ayrıca özellikle zihinsel ve fiziksel performansı en yüksek düzeye yükseltmeyi hedefleyen hemen tüm tekniklerin temelini oluşturur. Uykuda iken bedensel aktivitemiz nasıl yavaşlıyorsa gevşeme sırasında da benzer bir biçimde yavaşlamakta, beyinde alfa ritmi baskın hale gelmekte, böylece derin bilinç hallerini uyanık durumda deneyimlemek mümkün olmaktadır.

Gevşeme uygulamaları bize kendimizi geliştirmek ve gerçek potansiyelimizi keşfetmek için pek çok kapılar açabilir. Bunların bir diğeri daha öncede belirttiğim gibi duyular dışı yeteneklerdir. Hepimiz hayatımız süresince en azından bir kere duyular dışı algılama yaşamış ya da tanık olmuşuzdur. Telepati, durugörü, önceden bilme vs. duyular dışı yetenekler günlük yaşamda oldukça sık rastlanan olaylardır. Eğer bu tip yeteneklerinizi geliştirmek isterseniz öncelikle gevşemeyi öğrenmekle işe başlamalısınız. Çünkü bu tip yeteneklerin hemen hemen tümü beyinde alfa ritminin baskın olduğu sırada meydana gelmektedir. Alfa ritmini elde etmek için de bedeninizi ve zihninizi bilinçli bir şekilde gevşetmeniz gerekecektir.

Burada gevşeme egzersizlerinden gerek yaşam içerisinde gerekse BDD'lerde kullanabileceğiniz iki adet egzersiz sunacağım. Bu iki egzersiz de konuyla ilgili birçok eserde rastlayabileceğiniz etkili uygulamalardır. Günlük yaşam içerisinde tavsiye edilen, tekniklere yirmi dakikalık bir zaman ayırmaktır. Bunlardan ilki kasları art arda gevşetme yöntemidir.

1. Rahat edebileceğiniz bir yer bulun. Bir koltuk, yatak veya divanı kullanabilirsiniz.

2. Başladığınız zaman, kaslarınızı kramp girme raddesinde sıkmayın. Yalnızca sıkın, beşe kadar sayın, sonra birkaç saniye (5-10) gevşetin ve diğer kas gurubuna geçin.

3. Tüm dikkatinizi gerilimi ve gevşemeyi hissetme üzerinde toplayın.

Düşüncelerinizin farklı ilgilere kaymasına izin vermeyin. Bedeninizin o anda üzerinde çalıştığınız belli kısmına odaklanmayı sürdürün. Unutmayın, kasları art arda gevşetme fiziksel bir egzersiz olduğu kadar, zihinsel bir egzersizdir.

4. Her kas gurubunu iki ya da üç kere sıkıp gevşetin.

5. Her ayrı kas gurubunu sıkarken, bedeninizin diğer kısımlarının hareketsiz ve sakin kalmasına çalışın. Tüm benliğinizin, bedeninizin o anda üzerinde çalıştığınız kısımda konuşulduğunu varsayın.

6. Her ne kadar kasları art arda gevşetme programlarının birçoğunda resmen öğretilmiyorsa da, kaslarınızı sıkarken nefesinizi almak, sayarken nefesinizi tutmak ve serbest bırakırken nefes vermenin uygun olduğu bilinir. Gözlerin kapalı olması daha uygundur.

7. Bir süre derin derin nefes alın. Nefesinizi yavaşça alın, beş saniye kadar tutun ve sonra yine yavaşça verin.

8. En çok kullandığınız elinizi yumruk yaparak sıkın, tutun, beşe kadar sayın, serbest bırakın. Bunu iki ya da üç kere tekrarlayın.

9. Aynı süreci en çok kullandığınız kolunuzla tekrarlayın.

10. Daha az kullandığınız kolunuzla tekrarlayın.

11. Kısa bir ara verin ve gevşeme hissine ve içinde oluşan sıcak rahatlatma duygusunun verdiği doyuma konsantre olun.

12. Kaslarınızı indirip kaldırarak ya da çatarak aynı yöntemi alnınızda tekrarlayın.

13. Eğer gözleriniz açık olarak çalışıyorsanız, gözlerinizi açarak ve kapayarak tekrarlayın.

14. Çenenizi sıkarak tekrarlayın.
15. Yedinci sırada tanımlandığı şekilde kısa bir ara verin.
16. Boyun kaslarınızı sıkın ve gevşetin; eğer bu kas guru-
bunu hissetmekte zorluk çekiyorsanız, bunu çenenizi göğsü-
nüze değdirerek uygulayın.
17. Omuzlarınızı (kürek kemiklerinizi) geriye doğru itti-
rek sıkın ve gevşetin.
18. Aynı şeyi omuzlarınızı öne doğru ittirerek uygulayın.
19. Kollarınızı sıkın ve gevşetin.
20. Kaba etlerinizdeki kaslarla tekrarlayın.
21. Üst bacaklarınızla (butlar) tekrarlayın.
22. Ayak parmak uçlarınızı aşağı doğru olabildiğince kıvı-
rarak sıkın ve serbest bırakın.
23. Parmak uçlarınızı yukarı doğru kıvrarak tekrarlayın.
24. Daha çok kullandığınız bacağınızın kaslarını sıkın ve
gevşetin.
25. Daha az kullandığınız bacağınızın kaslarını sıkın ve
gevşetin.
26. Durun ve hareket etmemeye çalışın. Zihninizi tam gev-
şeme durumunuza odaklayın ve keyfini çıkarın.

Teknik, gördüğünüz gibi çok karmaşık değil, yani birkaç kere okunduktan sonra akılda kalabilecek sadelikte. Ayrıca tekniği birkaç gün art arda uyguladığınızda tam anlamıyla sürece alışır yaklaşık yirmi uygulamadan sonra ustalık kazanabilirsiniz.

Bir diğer gevşeme tekniği ise kasları sıkımdan ziyade onları hissetmeyi ve bedenün tüm hücrelerini algılamayı içerir.

Bu uygulama bedeninizi ve zihninizi daha kolay bir şekilde denetleyebilmenize yardımcı olacak yaygın kullanılan bir gevşeme çalışmasıdır. Bu uygulama sayesinde bedensel farkındalığınızı artırabilir ve hem bedensel hem de zihinsel bakımdan gevşeyip rahatlayabilirsiniz. Bu uygulamanın temel amacı

daha ince ve hassas bir farkındalık haline ulaşmaktır. Uygulama süresince vücudunuzun farklı bölümlerini sırayla gözden geçireceksiniz. Dikkatinizi bunlara yöneltecek ve bunların kontrolünü tamamen ele almayı öğreneceksiniz.

Uygulama için sakın ve sessiz bir yere ihtiyacınız olacak. Rahat bir koltuğa sırtınız dik vaziyette oturun ya da uzanın. Eğer uzanarak çalışacaksanız uykulu durumda olmamaya özen gösterin.

İlk olarak önünüzdeki herhangi bir noktaya dikkatinizi verin ve ona dikkatle bakın. Bedeninizin her tarafına yayılan yumuşamayı hissederek gözlerinizi yumun. Göz kapaklarınızın çevresindeki kasları gevşeterek bu durumu derinleştirin. Şimdi açın gözlerinizi. Çok dikkatli olun... Sanki o nokta kaçıp gidecekmiş gibi bütün düşüncenizi, bütün bilincinizi bu noktada toplayın. Sadece bu noktaya... Kapatın gözlerinizi. Alfa dalgasını hissedin. Bunu devam ettirin...

Göz kaslarınızı iyice gevşetin. Bir yumuşama dalgası bedeninizin her yerini sarıyor. Bu gevşemiş hali sürdürün ve gözlerinizi açın. Son bir defa daha tekrarlayacağız. Önünüzdeki noktaya iyice konsantre olun. Şimdi gözlerinizi kapatın. Gözlerinizi çevreleyen küçük kasları gevşetin. Tatlı bir yumuşama dalgası bütün vücudunuza yayılıyor. Gevşiyorsunuz. Şimdi birkaç derin solunum yapın. Derince ve ağır ağır soluk alın. Tutun nefesinizi. Gerginliği hissedin. Bu gerginliği koruyun.

Şimdi nefesinizi yavaşça bırakın. Soluk verdikçe bedeninizi kaplayan yumuşamayı hissedin. Bunu birkaç kez tekrarlayın ve sonra nefesinizi kendi akışına bırakın. Bilinciniz kendi içinize dönüyor. Gerginliğin yerini alan gevşemeyi ve huzur duygusunu hissediyorsunuz. Gittikçe gevşeyin. Bilincinizi içeri döndürmeye devam edin. Uyum ve huzurun içinize dolmasına izin verin...

Gevşeyin... Gevşeyin... Gevşeyin... İyice gevşeyin... Gevşeyorsunuz...

Şimdi vücudunuzun gevşeyen uç noktalarını; başınızın üstünü, ayak parmaklarınızı ve ellerinizi hissedin. Şimdi tekrar başınıza dönüp, başınızın tepe kısmına konsantre olun. Kafa derinizin altında kanın basıncını hissediyorsunuz. Başınızın üst kısmında hafif bir titreşim var. Bu titreşimi hissedin ve bu bölgeyi tamamen gevşetin. Başınızın yere veya koltuğa değen noktaya konsantre olun. Bu bölgeyi hissedin ve tamamen gevşetin.

Şimdi de alınınızı buradaki titreşimleri, derinizin titreşmesini hissedin. Alınınızı gevşetin.

Şimdi gözlerinize ve onları çevreleyen küçük kaslara geçin. Gözlerinizi içeriden duyun. Onları tamamen gevşetin.

Yanaklarınız ve yüzünüzdeki her duyumun bilincine varın. Kanın akışını hissedin. Derinin titreşimini hissedin.

Şimdi sıra ağzınıza geldi. Bırakın çeneniz gevşesin. Dilinizi damağınızdan ayırın.

Dişlerinizi, tükürük bezlerinizi hissedin. Tüm yüzünüzdeki gevşemeyi ve rahatlamayı hissedin...

Şimdi besinleri midenize götüren yemek borunuzu, midenizi bağırsaklarınızı hissedin. Tüm iç organlarınıza yayılan gevşeme duygusunu gözleyin. Sakin ve düzenli çalışan kalbinizi duyun...

Ayaklarınızın ucundan başınıza kadar kan dolaşımını hissedin...

Şimdi tekrar başınızın üst kısmına dönün; başınızı, onu çevreleyen deriyi ve titreşimleri hissedin.

Şimdi boynunuza, ensenize geçin... Hala gerilmeler varsa bu gerilmeleri hissedin ve bu bölgeleri iyice gevşetin...

Gerginlikler sizi terk ediyor ve giderek daha derin biçimde gevşiyorsunuz...

Şimdi omuzlara geçiyoruz. Teninize değen elbiselerinizi, yerle ya da koltukla temas halinde olan vücut bölgesini hissedin. Kollarınızı, onları saran deriyi ve akan kanı hissedin. Omuzlarınız ve kollarınız iyice gevşiyor...

Bileklerinizi ve avuç içlerini hissedin ve gevşemelerini sağlayın.

Dikkatinizi göğsünüze, karın bölgenize ve kasıklarınıza verin. Bütün bu organları yumuşatın. Gevşetin.

Huzur ve uyum hali her yerinizi kaplıyor...

Şimdi kalçalarınıza, dizlerinize, baldırlarınıza geçin...

Ayaklarınıza, tabanlarınıza, parmaklarınıza konsantre olun. Bacaklarınızdaki ve ayaklarınızdaki titreşimleri hissedin... Şimdi bacaklarınız dizleriniz ve ayaklarınız tamamen gevşemiş bir durumda...

Şimdi bütün vücudunuzu hissediyorsunuz...

Bütün vücudunuz bir huzur ve uyuma banyosunda. Bütün vücudunuzu salıverin. Bırakın gitsin.

Gevşeyin... Gevşiyorsunuz... Gevşiyorsunuz... Daha derin gevşiyorsunuz... Daha derin gevşiyorsunuz... Daha derin...

Şimdi dikkatinizi tekrar nefesinizde toplayın. Alışılmamış ya da garip bir şekilde solumaya çalışmayın. Yalnızca doğal soluk alıp verişinizi izleyin. Havanın girişini ve çıkışını izleyin. Her nefes alışta sakinlik ve huzuru soluduğunuzu; her nefes verişte ise gerilim ve stresleri attığınızı imgeleyin.

Daha sonra nefesinizi saymaya başlayın. Her soluk alıp verişinizde zihinsel olarak sayın. Nefes alın, nefes verin, "on," deyin. Nefes alın, nefes verin, "dokuz." Nefes alın, nefes verin "sekiz," ... Ve bu şekilde sıfıra ulaşıncaya kadar devam edin. Bunu on'dan sıfıra kadar bir kez daha tekrarlayın. Eğer dalıp sayınızı kaybederseniz tekrar on'dan başlayın ve iki turu (10-0, 10-0) konsantrasyonunuzu kaybetmeden tamamlamaya çalışın.

İki tur saydıktan sonra saymayı bırakın ve sadece soluk alıp verişinizi izleyin. Nefesinizle bir olun. Karınızdaki nefes alın ve midenizin yükselip alçaldığını hissedin...

Şimdi yavaş yavaş hareketlenmeye hazırlanın. Birazdan gözlerinizi açacaksınız ve bunu yaparken kendinizi çok sakin, huzurlu ve enerji dolu hissedeceksiniz.

Baş, ense ve gevşemiş ayak parmaklarınızı oynatın.

Bacak kaslarınızı hareket ettirin.

Çenenizi oynatın... Yumruklarınızı yavaşça sıkın.

Derince nefes alın ve gerinin.

Açın gözlerinizi. Artık tamamen uyandınız. Her şeyi normal görüyorsunuz. Kendinizi yeniden doğmuş gibi ve mükkemmel hissediyorsunuz. Kendinizle, insanlarla, dünya ve evrenle uyum halindesiniz.

Bu uygulamayı isterseniz bir ses kayıt cihazına okuyun, isterseniz size yardımcı olacak bir partner seçin ya da tekniği baştan sona anlayınca kadar birkaç kez okuyarak kendi hatırladıklarınızla uygulamaya çalışın. Hangisi size uygun gelirse, hangi tarzda rahat bir gevşeme yaşayacağınıza inanıyorsanız o şekilde deneyebilirsiniz.

BÖLÜM 5

ASTRAL SEYAHAT TEKNİKLERİ

Kimisi eski çağlardan günümüze kadar çeşitli ekollerin öğretileri içerisinde gelmiş kimisi de son dönemlerdeki araştırmalar sonucu ortaya çıkmış BDD ile ilgili eserlerdeki teknik ve uygulamaların uygulanabilirliği birçok kimse tarafından kanıtlanmış yöntemler olması, aynı tekniklerin günümüzde de başarıyla kullanılmasına sebep olmaktadır. Bu eserlerde, binlerce yıl öncesinin Hint kutsal metinlerinin içerisinde yer alan yoga yöntemlerinden tutun, günümüzde laboratuvarlarda ganzfeld teknikleriyle oluşturulmuş uygulamalara kadar çeşitli bilgi ve deneyim birikimlerinin sonuçlarına rastlamak mümkündür.

Bir deneyim için bu kadar çok ve çeşitli yöntemin bulunması insanın hemen aklına, "Bunun tek bir uygulaması yok mudur?" sorusunu getiriyor. Sonuç belli fakat o sonuca giden yollar değişik güzergahlarda seyrediyor. Tekniklerin bu kadar geniş bir çerçevede yer alması her ne kadar kafa karıştırıcı olarak görünse de aslında durum pek de öyle sanıldığı gibi değil.

DNA'sından tutun da yaşam içerisinde sergilediği davranışlara, almış olduğu toplumsal eğitimden aile ve çevrenin oluşturduğu telkinsel gelişime, model alınan davranışlardan yaratıcılık stratejilerine, öğrenme biçimlerinden ruhsal tekmülüne kadar her insan doğası itibarıyla birbirinden farklı yapılara sahiptir. Dolayısıyla yaşam içerisinde sergilediğimiz her davranış, her öğrenme, her duygu bize göre olacaktır. Ortaya çıkan olaylara her insan farklı şekillerde tepkiler verir, aynı tepkiler verilmiş olsa dahi aynı duygular aynı fikirler her kişi için aynı şekilde tecrübe edilmez. Sonuçta yaşam yolunda herkes kendine göre bir yöntemle ilerler ve hiçbir yöntem birbirine benzemez çünkü her insanın kendi iç dünyası diğerine göre bambaşkadır.

Durum böyle olunca öğrenme stratejilerimiz, yeteneklerimiz ve bunları sergileyiş yöntemlerimiz de çok farklı olmaktadır. Konumuza gelirsek, astral seyahat teknikleriyle oluşturulmuş tüm bu yol ve yöntemlerin herkeste aynı derecede etkili ve geçerli olacağı gibi bir sonuç bekleyemeyiz. Kimisi vizüalizasyon teknikleriyle bir başarı elde ederken kimisi gevşeme tekniğiyle bir başkası meditasyon yöntemiyle sonuca ulaşabilir. Bazı insanlar ise hangi tekniği uygularsa uygulasin bir astral deneyim gerçekleştirecektir çünkü onun psikik bünyesinde böyle bir yatkınlık, böyle bir yetenek mevcuttur.

Fakat burada verilen tüm teknikler işe yaramaktadır. Her bir teknik için en azından birkaç kişinin o tekniği kullanmak suretiyle astral seyahat gerçekleştirdiklerini konuyla ilgili raporlara, kayıtlara bakarak söyleyebiliriz. Fakat belli bir sistemin diğerlerinden daha etkin olduğuna inanmamız için herhangi bir neden yoktur.

Örneğin, meditasyon uygulamasına yeni başlayan bir kişi karşısında konuyu ona öğretecek pek çok sistem bulacaktır. Zen, yoga, sufizm ve daha birçokları gibi çeşitli uygulama ve düşünce okulları içerisinde bir tercih yapmak zorunda kalabilir. Kişinin bireysel psikolojisi, o kişiyi en iyi uyum sağlayabilecek bir sisteme yöneltecektir. Aynı durumu BDD için de düşünebiliriz.

Sorunun çözümünü yukarıda belirtilen bireysel farklılıklar da bulunabilir. Deneyimin başarılı olabilmesi için bazı ipuçlarını tekniklerin niteliklerine ve kendi psikik yapımıza bakarak yakalayabiliriz. Diyelim ki zihinsel imgelemede zorluk çeken bir kimsenin vizüalizasyon uygulamalarını yöntem olarak seçmemesi gerekir. Keza rüyalarını hatırlamada zayıf olan bir kişinin astral seyahat için lüsid rüyaları seçmesi de başarısını etkileyecektir.

Bu sistemlerin çoğunun sonuç üretmede başarılı olmaları da yine aynı nedenden ötürüdür. İşin en kritik yanı, teknikten

çok, uygulayıcının tavrı ve isteğidir. Elbette, bazı fiziksel faktörlerin katkısı inkar edilemez. Dünyanın her yerinde ve tüm BDD yöntemlerinde, evrensel bir özellik olarak, sırtüstü yatmak, bedeni gevşetmek, sessiz bir köşeye çekilmek gibi temel uygulamaların öğretiliyor olması, kuşkusuz bu söylenenlerin çok önemli olduğunu bize göstermektedir. Fakat öyle görünmektedir ki tüm bu sistemleri kullanılabilir hale getiren en can alıcı faktör BDD için duyulan arzudur. Bu bakımdan BDD sistemlerine en doğru bakış açısı, onları iradenin merkezlenmesine ve yoğunlaşmasına yardım eden odaklanma vasıtaları olarak görmek olacaktır. Çağın Batılı büyük okültistlerinin bu gerçeği sezdikleri anlaşılmaktadır. Onların tavsiyesi, yani en sonunda gerçekleşene dek bedenden ayrılmayı deneme ve imgelemeyi sürdürmek, bu anlayışa dayandırılmıştır. Okültistler beden dışı bir deneyimin yalnızca bilinçdışı seviyede hazır olduğumuz zaman gerçekleşebileceğini görmüşlerdi. Bunun da ötesinde BDD'yi bilinçdışı zihnin organize ettiğine ve çeşitli metotların astral projeksiyonu başarıyla gerçekleştirmede yalnızca ikinci derecede katkıda bulunduklarına dair bazı ifadeler vardır. Birçok tekniğin, öğrencinin bunları tatbik etmesi sonucunda iradi olarak projeksiyonu becermesine yönelik olarak değil de, yalnızca kişiyi BDD'ye yatkın hale getirmek üzere tasarlandığına dikkat edin. Ayrıca ne kadar çok insanın ilk BDD'lerinin hiç beklemedikleri bir anda veya günlük, haftalık veya süresiz olarak deneyimden vazgeçtikleri bir sırada gerçekleştirdiğini biliyoruz. Burada yine bilinçdışı zihnin parmağı olduğunu görmekteyiz.

Eğer bedeni terk etmenin bir büyük sırrı varsa, o da pratikleri uygulamanın bilinçdışı iradeyi hareket ettirme görevini gördüğüdür. Teknikler kendi kendine telkinin ritüelleştirilmiş biçimleridirler.

Hatta birkaç parapsikolog, alanlarındaki çalışmalarda benzer bir görüşü kabul etmeye başlamışlardır. Bireylerin DDA yeteneklerinin açığa çıkmasına yardımcı olan ganzfeld

veya hipnoz gibi birçok yöntem basit maji ritüelleri olarak değerlendirilebilir. Bir diğer ifadeyle deneyi uygulayan kişi (sihirli bir şeyler yaparak) deneklerinin saklı psişik yetenekleriyle bağlantı kurabileceklerine inanmalarını sağlamaktadır. Bu yöntemlerin iş görmelerinin nedeni muhtemelen onların iş göreceğine inanmamızdır. Bu, psişik yeteneklerin barınacağı olan bilinçdışı zihinde kendi kendine telkin yoluyla etkinliğini sürdürür. Bu etkinin ister "beklentinin kurulması" isterse "plasebo" diye adlandırılması önemli değildir. Sonuçlar çok muhtemelen bilinçdışı zihnin faaliyete geçirilmesine bağlı olarak ortaya çıkacaktır.

Bu arada, BDD'nin doğasıyla ilgili bu kendi kendine telkin teorisinin istisnaları da olabilir. Bazı yöntemlerin gerçekten öğrenici ancak astral projeksiyon yeteneğini geliştirdikten sonra yardımı dokunabilir; bundan dolayı bu yöntemlerin BDD'ye giden bir yol olmaktan çok yolun bir vasıtası olma görevi gördükleri söylenebilir.

Burada çeşitli eserlerden derlenen bazı teknikler bulacaksınız. Daha önce de belirttiğim gibi, herkesin psişik bünyesi farklıdır dolayısıyla tekniklerin sayısını biraz fazla tutmaya çalıştım ki deneyimi uygulamak isteyenler kendisi için en uygun olan yöntemi seçebilsin. Astral Seyahat için Gerekli Şartlar bölümünde ele aldığımız bazı uygulamalarda tekniklere başlamadan önce ustalaşmak buradaki teknikleri daha kolay bir şekilde uygulamamıza ve bir astral seyahat için pozitif sonuç elde etmemize büyük katkı sağlayacaktır. Teknikler çeşitli kaynaklardan derlendiği için her uygulama öncesi gerekli olan çevresel şartların yerine getirilmesinden bahsedilmeyebilir veya gevşeme uygulaması atlanmış olabilir fakat bunlar gereklidir. En son aktardığımız "Genel Uygulama" bu konuda bir fikir verecektir.

Vizüalizasyon - İmajinasyon Teknikleri

Zihinde belirli imgeler canlandırarak bir astral sıçrayış gerçekleştirilmek hem kolaydır hem de eğlenceli. Bu teknikler için ge-

rekli ön şart kişinin imajinasyon yeteneğini geliştirmiş olmasıdır. Einstein, "İmajinasyon bilgiden daha önemlidir." şeklinde bir ifade kullanmıştır. Disraeli'ye göre ise, "Dünyayı yöneten imajinasyon gücüdür."

İngeleme ya da imajinasyon, insanın en önemli yeteneklerinden bir tanesidir. İnsanoğlu ingeleme yeteneğine sahip olmasaydı herhangi bir şey düşünebilmesi, zihninde herhangi bir şeyi şekillendirebilmesi ve hatırlayabilmesi mümkün olmazdı. Ancak ingeleme gücü ya da yeteneği, yalnızca bunlarla sınırlı değildir. İngeleme, evrendeki temel yaratıcılık kudretinin insandaki iz düşümüdür ve nasıl kullanılacağı bilinirse, bedenimizden başlayarak tüm fizik madde ve olaylar üzerinde etkili bir güç olarak kullanılabilir. Fakat burada konumuz gereği daha çok bu yetenekle farklı bir bilinç seviyesine ulaşabilme yöntemlerini ele alıyoruz.

Teknik 1: Bilinç Transferi

1. Basamak: İmajinasyonu etkin biçimde kullanma yeteneğinizi geliştirin. Bu yöntemin anahtar ögesi vizüalizasyon olduğundan, deneyci ilk olarak zihninde imgeler oluşturmaya ve onları denetleyebilmeyi öğrenmek zorundadır. İşin en önemli kısmı basit zihinsel imgeleri zihinde tutabilmeyi ve tutma gücünü artırmayı öğrenmektir. Herkes zihninde az çok belli bir görüntü oluşturabilir, fakat görüntü kaybolmadan ya da yerini farklı, istemsiz görüntülere terk etmeden zihinde tutmak pratik ister. Astral Seyahat için Gerekenler bölümü egzersizlerini verdiğimiz vizüalizasyonu geliştirme tekniklerini her gün on ya da yirmi dakika uygulayarak zihinde imgeler oluşturma yeteneğinizi geliştirin. Ayrıca zihinde oluşturulan imgelerin zihinde belli bir süre yer bulması için konsantrasyon gücünüzün de ilerlemiş bir seviyede olması lazım. Yine aynı bölümdeki konsantrasyon egzersizlerini de uygulamanız gerekir.

2. Basamak: Bu egzersize yardımcı olarak doğru solumayı öğrenin. Burada yoga nefes uygulamaları geleneğinden alınıp yapılmıştır. Kişinin 5'e kadar sayarak nefes aldığı, 6 sayarak tuttuğu ve 4 sayarak nefes verdiği basitleştirilmiş bir pranayama egzersizi öğütlenabilir. Bu tur bitince öğrenci yeniden nefes almadan önce 6'ya kadar sayarak nefesini tutar, sonra tekrar aynı turu başlatır. Bu nefes tekniği bedene enerji vermekte ve bilincin bedenden ayrılması için gerekli enerjiyi sağladığı söylenmektedir. Bu egzersiz için günde iki kere ve özellikle kendinizi enerjisiz, tükenmiş veya yorgun hissettiğiniz zamanlarda uygulanması tavsiye edilir. Bu, sisteme enerji yükleyecek ve bedeni bilincin kopuşuna hazırlayacaktır.

3. Basamak: Bilincinizi cansız bir nesneye transfer etmeyi öğrenin. Bir fincanı veya basit bir nesneyi karşınıza koyarak ona konsantre olun ve onunla bir olana dek bütünleşmeye çalışın. Onunla öyle bir özdeşleşmelisiniz ki adeta kendinizi bir bardak olarak deneyimlemelisiniz.

Tüm dikkatinizi nesneye odaklamak sayesinde odayla ilgili farkındalığınızın ve hatta kendi bedeninizin dahi anlık süreler için silineceğini gördüğünüzde bunun o kadar zor olmadığını anlayacaksınız. Dolayısıyla bilincinizde yalnızca nesnenin ve zihninizin farkındalığı hüküm sürene kadar uygulamayı sürdürün. Sürekli pratikle artık kendinizi bardaktan ayırt edemediğinizi göreceksiniz. Bu, öğrenciye kendimizi çevreden ayrı ve farklı olarak algılamamızın yalnızca bir alışkanlıktan ibaret olduğunu ve yanlış düşünceden kaynaklandığını göstermek amacını taşıyan ve bazı Budist okullarda öğretilen etkili bir egzersizdir.

Bu birleşme seviyesine ulaştığınız zaman, odayı nesnenin perspektifinden, yani onun bulunduğu konumdan inceleyin. Öyle ki fiziksel bedeninizi tam karşınızda otururken görebil-

melisiniz. Bu beceriyi her gün beş dakika uygulamanız önerilir. Zihninizi iradi olarak bu bedenden bağımsız perspektife nakledebilene kadar egzersizi uygulamayı sürdürün. Bu kendi başına sınırlı bir BDD çeşididir.

4. Basamak: Bilincinizi bedeninizden uzaklaştırıp seçtiğiniz herhangi bir perspektife aktarmayı öğrenin. Bilincinizi odanın karşı tarafına naklederek başlayabilirsiniz. Bu imgeleme egzersizi 3. Basamak'ta öğrendiğinize benzer, fakat bunda aynı şeyi odaklanacağınız bir nesnenin desteği olmadan yaparsınız. Artık düşünce ve fikirlerinizin birçoğunun mental bilinçliliğinizi yerleştirdiğiniz konumdan çıkması gerekir. O konumdan düşünmeyi becerebilmelisiniz. Aynı zamanda kendinizi mental bilinçliliğinizin konuştandığı o yerde gerçek anlamda vücut bulmuş olarak hissetmelisiniz. Bazı yazarlar bu fenomene "mantal yolculuk" adını verirler ve bu Mesmercilerin gezici durugörü dedikleri kavrama çok yakındır. Bu bilinç transferini yapmayı başardığınız zaman, bilincinize fiziksel bedeninize geri dönmesi komutunu vererek seansı bitirebilirsiniz.

Bu egzersizi çalışırken beden farkındalığınızı kendinizde alıkoyabilirsiniz. Bu mutlaka metotta başarılı olamıyorsanız anlamına değil, farkındalığınızın yalnızca bir kısmının bedeninizin dışında işlev yapıyor olması anlamına gelir. Bunun dışında farkındalığınızın iki konum arasında gidip geldiğini de görebilirsiniz. Bunun olası bir nedeni alışkanlığın üzerinizdeki hakimiyetidir. Başlangıçta, farkındalığınızın bedenin normal perspektifinin dışında bir yerden işlev yapmaya direnmesi doğaldır ve bunun kırılması bir zaman işidir.

5. Basamak: Zihninizi bütünüyle bedeninizin dışına göndermeye çalışın. Her zamanki gibi oturarak veya yatarak başlayın. Zihninizi gereksiz düşüncelerden temizleyin ve 2. Basamak'ta

verilen ritmik nefes tekniklerini uygulayın. Bedeninizi oval şeklinde ışıktan bir koza ile kuşatılmış olarak gözünüzün önüne getirin (Bedeninizin ruh bedeninizle kuşatılmış olduğunu da imgeleyebilirsiniz). Şimdi, bu aracınızın fiziksel aracınızın dışına ve yukarı doğru çıktığını göz önünüzde canlandırın. Geri dönmek için tek yapmanız gereken fantom bedeninizin fiziksel yuvasına döndüğünü imgelemek ya da sadece kuvvet dönmelerini istemektir. Giriş olasılıkla kendiliğinden olacaktır.

Aslında bu basamak beden dışı becerisinin öğrenilmesinde fazladan bir adım sayılabilir, çünkü 4. Basamak'ta ustalaştığınız zaman artık zaten bir çeşit BDD meydana getiriyorsunuzdur; ancak hala bu zihin yolculuğu deneyimlerinde gerçekten bedeninizden ayrılıyor musunuz, yoksa kendinizi mi aldattıyorsunuz şeklinde vizüalizasyon yardımı zihin yolculuğunun doğrulanması zor değildir. Bir arkadaşınızdan uygulama seanslarınızda kullandığınız odadaki bir rafa üç basamaklı bir sayı yazıp koymasını isteyebilirsiniz. Raf tabi ki normal görüş seviyenizin dışında bir yerde olmalıdır. Farkındalığınızı beden dışına çıkarttıktan sonra bakın bakalım rafa ulaşip sayıyı okuyabiliyor musunuz? Eğer bunu başarabiliyorsanız çalışmalarınızın hedefine ulaştığınız demektir.

Teknik 2: Basit Ayrılma

Bir koltuğa oturun veya uzanın, gözlerinizi kapattıktan sonra birkaç derin nefes alın. Nefes alırken yavaşça sayarak nefes alıp verişinizin tam anlamıyla farkına varın, nefesinizi tutun, sonra da bırakın. Nefesinizi vermeden önce en az aldığınız süre kadar tutmanız gerekir, sonra yavaşça bırakabilirsiniz.

Kişisel gevşeme egzersizini uygulayın. Yani öğrendiğiniz egzersizlerden hangisi sizi tam olarak gevşetebiliyorsa onu tercih edin. Bu sırada nefes ritminiz aynen devam etsin. Tam bir gevşemeyi sağladıktan sonra bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz.

Zihin gözünüzde kendinizi canlandırın ve yavaş yavaş astral bedeninizin yükseldiğini, fizik bedeninizden ayrıldığını imgeleyin. Bir süre sonra kendinizde birtakım belirtiler gözlemlenebilir. Bunlara aldırmadan kendinizi imgenizde serbest bırakın. Serbest kaldıktan sonra istediğiniz yere astral seyahat yapabileceğinizi düşünün. Bırakın, astral bedeniniz fizik bedeninizden ayrılsın. Geri dönmeye hazır olduğunuzda, tüm yapmanız gereken astral beden fizik bedene girdiğini canlandırmak olacaktır; o anda fizik bedeninize geri dönmüş olacaksınız.

Bu teknikte başka bir yöntem zihninizde boş bir duvarda bir kapı canlandırmaktır. Kendinize ait olarak hissettiğiniz bir sembol yaratın veya geçmişte kullandığınız bir sembol varsa onu kapının üstünde kazınmış olarak hayal edin. Daha sonra kapının yavaşça açıldığını izleyin ve yavaş yavaş kapıdan geçtiğinizi imgeleyin. Bu alıştırmayı sık sık her gece uygulayın ve bir süre sonra kapıdan geçtiğiniz anda kendinizi bir astral seyahat içinde bulacaksınız.

İmgeleme teknikleriyle oluşturulan seyahatlerde en çok tartışılan konu, "Acaba gerçekten bir deneyim yaşıyor mu, yoksa gerçekleşen tüm olaylar kişinin imajinasyonunda mı tezahür ediyor?" konusudur. İlk çalışmalarda herkesin projesiyonu gerçekleştirmesi beklenemez. Fakat zaman ilerledikçe bilinç imgeleyen senaryonun içerisinde kendisini bulur ve bir deneyim gerçekleşir. Uçak kullanmayı öğrenen pilotların simülatörle yaptıkları ilk çalışmalar gibi vizüalizasyon çalışmaları da ön deneyim olmakta ve hazır olduğunda bir uçağa binip onu uçurmuş gibi çalışmalarınız başarıyla sonuçlanmaktadır.

Teknik 3: Astral Bedene Transfer

Bu yöntem önceki teknikle tamamen aynı şekilde başlar. Gözlerinizi kapalı bir şekilde sırt üstü yere uzanın. Başınızı desteklemek için bir yastık ya da minder kullanabilirsiniz.

Biraz önceki teknikte olduğu gibi gözlerinizi kapatın ve birkaç derin nefes alın. Nefes alırken yavaşça sayarak nefes alıp verişinizin tam anlamıyla farkına varın, nefesinizi tutun, sonra da bırakın. Nefesinizi vermeden önce en az aldığınız süre kadar tutmanız gerekir, sonra yavaşça bırakabilirsiniz. Fiziksel ve zihinsel sakinliği yakaladığınıza emin olun.

Gözlerinizi kapayarak kendinizin, bir-iki metre üzerinizde havada süzülen bir kopyasını zihninizde imgeleyin. Fakat canlandırdığınız bu kopya kendinizin gerçek görüntüsüyle karşılaştırıldığında her yönüyle kusursuz olmalı. Örneğin, aynı giysiler giyiliyor olmalı ve ayrıntılarına kadar her şey gerçek görünmeli. Zihninizde bu imge yavaş yavaş size de çok canlı gelmeye başlayacak.

Yavaş yavaş gerçekliğinizi değiştirerek onun gözleriyle onun bakış açısından etrafı görmeye başlayın. Astral bedeninizi düşünerek bir anlığına durun ve bilincinizin dublenize geçmesine yeterince inanıp inanmadığınıza bir bakın. Bunu kuvvetle istediğinizde, aniden gerçekleşecek ve bilincinizin dublenize geçmesiyle siz yine bir anlık şaşkınlık yaşayacaksınız. Bu evrede sakin ve gevşemiş kalmak önemlidir, çünkü aksi takdirde bilinciniz hızla fizik bedeninize geri dönecektir.

Bilinciniz geçici bedeninde olmasına alıştıktan sonra, artık aşağıya, kendinize bakmaya başlayabilirsiniz. Hazır olduğunuzda istediğiniz yere gidebilirsiniz.

Teknik 4: Diyet ve İmgeleme Yöntemi

Bir diyet programıyla uygulanan bu imgeleme yöntemini Birinci Dünya Savaşı zamanında Fransız okültçü Yram sık sık kullanıyordu, aynı dönemlerde ABD'de American Society for Psychological Research'ün (Amerikan Psikik Araştırmalar Derneği) bir üyesi olan Prescott Hall de bu yöntemi keşfetmişti.

Yram kullandığı yöntemi kendisi bulmuştur. Fakat Prescott Hall, spiritüalist bir medyum olan Minnie Keeler aracılığıyla konuyla ilgili bazı tebliğler almıştır.

1902 yılında iki arkadaşı Prescott Hall'e kendi astral seyahatlerini anlatmıştır. O sıralarda, psişik konular hakkında daha kuşkulu olan Hall, yine de bu konuda bilgi verip veremeyeceğini görmek için bir medyuma gitti. Böyle bir bilgi alamadı, ama birkaç yıl sonra, 1909 yılında Hall temasa geçip geçemeyeceğini görmek için ölmüş bir arkadaşıyla, Minnie Keeler aracılığıyla, temas kurdu. Bu konudaki makalelerinde bu arkadaşından oldukça gizemli bir şekilde Bayan X olarak söz etmiştir. Temas kurulmuş ve bir dönem boyunca birçok mesaj gelmiştir. Bu mesajlardan bazılarında astral seyahat hakkında bilgiler de vardır.

Bu durum Prescott Hall'e ilginç bir fikir verdi. Bayan X kendisine daha önce yayımlanmamış etkili bir astral seyahat tekniği verebilirse bu, ruhsal iletişimin gerçekliğini kanıtlamanın harika bir yolu olacaktı. Bir seansta, Prescott Hall, Bayan X'e bunun mümkün olup olamayacağını sordu. Bu fikir en az Hall kadar Bayan X'in de ilgisini çekti ve onu birkaç ölmüş Doğulu üstatla temasa geçirdi; bu üstatlar Minnie Keeler aracılığıyla muazzam bir bilgi aktarmaya başladılar. Prescott Hall 1909 yılından 1915 yılına kadar her hafta, toplamı yaklaşık 350 sayfayı bulan bilgiler aldı. Bu bilgiler, sadece astral seyahatin nasıl yapılacağı konusunda talimatlar vermekle kalmıyor aynı zamanda spiritüel yaşamın doğası, astral beden, insan ruhu ve ölümden sonra yaşam konusunda uzun dersler de içeriyordu.

Bilgiler öylesine ayrıntılı ve geniş kapsamlıydı ki Amerika Psikik Araştırmalar Derneğinin o zamanki başkanı ve kurumun yayın organının editörü olan Profesör James Hyslop bu bilgiyi başka bir şekilde öğrenmiş olup olamayacağını araştırmak için Minnie Keeler'in geçmişi hakkında bir soruşturma yaptı. Bu soruşturma Keeler'in konu hakkındaki çalışmalarının önemsenmeye değmeyecek boyutta olduğunu ortaya koyuyordu, tüm çalışması tesadüfen okuduğu birkaç kitapla dergiden oluşuyordu. Bayan Keeler profesyonel bir medyum

değildi ve gelen bilgilere pek ilgi göstermemişti. Dr. Crookall bu "iletişimler"den söz ederken Hall'un "konu hakkında oldukça kuşkulu" olduğunu belirtmiş ve medyumlüğundan faydalanılan Bayan Keeler için de, "Konuyla hiç ilgisi yok" diye söz etmiştir.

Bununla birlikte, beden dışı deneyimleri başlatmak için Minnie Keeler aracılığıyla gelen tekniklerin birkaçı, Sylvan Muldoon ve Hereward Carrington gibi otoriteler tarafından büyük bir saygıyla karşılanmıştır.

Prescott Hall 1964 yılında, orijinal metinleri değerlendirerek yeniden kaleme aldığı *The Techniques of Astral Projection* (Astral Projeksiyon Teknikleri) adlı kitabını yayımladı. Bu teknik iki bölümden oluşuyordu. İlk bölüm beslenme biçimiyle ilgiliydi ve bazı talimatlar veriliyordu:

1. Öğrenci et yemekten kaçınmalıdır. Oruç tutmak bazı kişiler için yararlı olabilir, ama yenen yiyecek miktarı azaltılmalıdır.
2. Öğrenci astral seyahatten önceki birkaç saat boyunca hiçbir şey yememelidir.
3. Öğrenci temel olarak meyve ve sebze yemelidir. Havucun özellikle yararlı olduğu söylenmektedir.
4. Çiğ yumurta yemek de astral seyahate yardımcıdır.
5. Kabuklu yemişlerin, özellikle yer fıstığının iyi olmadığı söylenmektedir ve öğrenci eğitilirken yenmemesi gerekir.
6. Her tür sıvı yararlıdır, ama fazla içilmemelidir. Astral seyahat yapılacağı günlerde kahve ve alkolden kaçınılmalıdır.
7. Tütün ve diğer uyuşturuculardan da kaçınılmalıdır. "Tütün zararlı etkilere yol açar ve kana istenmeyen ürünler katar, ama asıl kötülüğü iyi ruhları ve onların yaklaşımlarını etkilemesidir."
8. İyi haber en sonda: "Beş altı aylık bir sürenin ardından ilerleme göstermiş kişiler her şeyi yiyebilir."

Astral seyahate başlamadan ne kadar önce bu beslenme biçimine geçilmesi gerektiği belirtilmemiştir, yine de siz astral seyahate başlamadan en az iki hafta boyunca buna uyabilirsiniz.

Seyahate hazır olduğunuzda, sıcak ve karanlık bir odada kendinizi rahatlatmalısınız. Kan basıncı önemli bir faktör olduğu için kan dolaşımının engellenmemesi amacıyla yeterince dik oturmak gerekir. Kollar kavuşturulmamalı, bacak bacak üstüne atılmamalıdır.

Yakınımda bir kap su bulundurmanız önerilir. Bu, Minnie Keeler aracılığıyla Prescott Hall'e ruhsal varlıkların önerdiği bir korunma yöntemidir. Alternatif öneriler ise "elleri suyun içine koymak" ya da "su buharı" kullanmaktır. Bir bardak suyun daha pratik ve uygun olduğunu aynı zamanda başlamadan önce ellerin yıkanmasının da iyi bir fikir olduğunu düşünüyorum.

Öğrenci daha sonra derin nefesler almaya ve gevşemeye konsantr olmalıdır. Nefes alıp vermek önemlidir, çünkü be-yindeki her hareket nefesle eşzamanlıdır. Bu nedenle çeşitli nefes alıp verme egzersizleri büyük önem taşır. Bedenin dışına çıkmak için, nefesin tutulması önemlidir, ama astral seyahat esnasında bunun hiçbir etkisi yoktur. Yeterince gevşedikten ve düzenli şekilde nefes almaya başladıktan sonra, zihninizde aşağıdaki senaryolardan birini canlandırın:

1. Kendinizi bir koninin içinde ve içinden geçerken imgeleyin. Koninin tepe noktasından, sıkışmanıza rağmen çıkmaya gayret edin ve sonunda çıkmayı başarın.
2. Bir girdap imgesi üzerine konsantr olun. Girdaba yakanalmış olarak dönmekte olduğunuzu ve dipte oradan kurtulduğunuzu imgeleyin. Tek bir nokta haline geldiğinizi ve dip noktadan çıkarken yine genişlemeye başladığınızı imgelemelisiniz.
3. Bir dalganın sizi götürdüğünü imgeleyin.
4. Makaraya sarılı bir halatın ucuna sıkı sıkı tutunduğunuz ve makaranın sarmasıyla beraber halatın sizi çekerek bedeninizin dışına çıkarttığını imgeleyin.

5. Kendinizi çevrenizde dönerken imgeleyin ve kendinizi bu şekilde döndürerek bedeninizin dışına çıkartın. Ya da dönmekte olan bir tüpün içinden dışarı doğru çekildiğinizi imgeleyin.
6. Yavaş yavaş suyla dolmakta olan bir tüpün içinde olduğunuzu imgeleyin. Kendinizi bir ışık zerresi olarak görün ve tüpün etrafında öte tarafa kaçıp kurtulabileceğiniz küçücük bir delik bulmaya çalışın. Delğin içinden geçmeye çabalayın.
7. Bir aynada kendinize bakmakta olduğunuz hayali bir sahne yaratın. Sonra bilincinizi aynadaki imgeye nakledin.
8. Gevşek dokulu bir kumaştan buhar çıktığını imgeleyin, sonra kendinizin fiziksel bedeninizden (kumaştan) çıkan bu buhar olduğunuzu tahayyül edin.

Bu imgelerin hepsini zihinde canlandırmak hoş bir şeydir, ayrıca bu süreci uyguladığınız her seferinde kullanılan imgelerin farklı olması da yararlıdır. Canlandırmanın basit olması bir avantajdır ve zihninizi fizik bedeninizin dışında bir şeye odaklamanızı sağlar.

İki yıl sonra, Prescott Hall başka bir rapor yazdı. Bu raporda, farklı canlandırmalarla yaptığı kendi deneylerini anlatmış ve birkaç yöntem daha eklemişti. Ne yazık ki bunların hiçbirisi zihinde canlandırma açısından öncekiler kadar kolay değildi. Çevre şartlarını hazırladıktan ve istediğiniz gevşeme yöntemiyle zihinsel ve fiziksel sakinlik devresini yakaladıktan sonra aşağıdaki kısa uygulamalardan hangisi size uygun geliyorsa o yöntemi tercih edebilirsiniz:

1. Bedeninizin bir ya da iki metre önündeki bir yere konsantre olun ve ona doğru hareket etmeye çalışın.
2. Başınızın üstünde (boşlukta) bir noktaya konsantre olun ve ona doğru yükselmeye çalışın.
3. Başınızın 30-40 cm üstünde bir noktaya konsantre olun ve onunla bütünleşmeye çalışın.
4. Sirtınız dik olarak bir sandalyeye oturun fakat sırtınızı dayamayın. Göz hizanızın biraz üstündeki ufki bir çubuğa konsantre olun. Yukarı doğru yükselmekte olduğunuzu hissedene kadar çubuğa odaklanın ve sonra nefesinizi tutun.

5. Uzanın, ellerinizi ve ayaklarınızı kavuşturun ve mide kaslarınızı sıkarken astral bedeninizi dışarı doğru ittirin ya da kendinizi fiziksel bedeniniz boşluğa düşerken imgeleyin.
6. Kat kat merdivenlerden yukarı doğru kaçmakta olduğunuzu imgeleyin. Merdivenlerin bitiminde hayali bir ipe tutunun ve atlayın. Aynı anda ciğerlerinizi nefesle doldurun.
7. Bir sandalyeye oturun ve yatay hizada öne doğru hareket ettiğinizi hissedin.
8. Parmak uçlarınızın çevresinde döndüğünüzü ve sonra da sıçradığınızı ya da havalandığınızı imgeleyin.
9. Kendinizi boşlukta dolaşmakta olan bir sabun köpüğü olarak imgeleyin.
10. Havada hoşlandığınız bir manzaranın üzerinden uçtğunuzu imgeleyin.
11. Boğazınızın 30 cm kadar önünde bir nokta imgeleyin. Sonra onun size doğru geldiğini ve nihayetinde onunla birleşip bütünleştiğinizi imgeleyin.

Uygulamaları deneyen öğrenciler için bu tekniklerden en çok tercih edilenleri ise diğerlerine göre daha pratik olan aşağıdaki iki imgeleme yöntemidir:

12. Zihninizde yüksek dağlara doğru havada uçtğunuzu canlandırın. Altınızda değişip duran manzaraya bakın, uçarken havanın yaptığı basıncı hissedin ve kendinizi hazır hissettiğinizde fizik bedeninizden dışarı uçun.
13. Zihninizde kendinizi uzayda süzülen büyük bir sabun köpüğü olarak canlandırın. Galakside sürüklenirken farklı gezegenlerden geçtiğinizi düşünün. Kendinizi hazır hissettiğinizde köpüğü patlatın ve fizik bedeninizi geride bırakın.

Vibrasyonel Gevşeme Tekniği

Bugüne kadar BDD hakkında yazılmış en popüler ve en başarılı kitap muhtemelen Robert Monroe'nun 1971'de yayımlanan *Journeys Out of the Body* (Beden Dışı Yolculuklar) adlı otobiyografik eseridir. 1915'de Lexington, Kentucky'de doğan Monroe, Ohio State Üniversitesinden mezun olduktan sonra önceleri

New York'ta radyo ve televizyon endüstrisinde çalışmış, daha sonra reklamcılık alanına geçmişti. Monroe'nun BDD'leri kariyerinde başanya ulaştıktan epey sonra, 1958'de başladı. Bu yeni ortaya çıkan becerisi ilk başlarda onu sarsmakla birlikte ilerleyen yıllarda sıklıkla astral yolculuğa çıkan birisi oldu.

Monroe'nun ilk beden dışı deneyimleri 1958 ilkbaharında geçirdiği bir hastalık sonrasında ortaya çıktı. Yalnız olduğu bir sabah özel hazırlanmış bazı seslerin kaydedildiği bir bandı dinleyerek vakit geçiriyordu. Aile geri dönüp erken bir öğle yemeği yendikten sonra biraz uzanmak istedi ve o sırada vücudunda bazı kramplar baş gösterdi. Yediği bir şeyin dokunduğunu düşündü ve bütün gün istirahat edip yataktan çıkmadı.

Benzer bir durumu üç hafta sonra yine yaşadığında bu sefer bedeni sarsılmaya başladı. Bu titremeler ve sarsılmalarından endişelenen Monroe aile doktoruna danıştığında bunların sebebiyle ilgili herhangi bir yanıt alamadı.

Bir gece, kolu yataktan sarkmış ve hafifçe yerdeki halıya değer vaziyette uzanırken titremeler yine kendilerini gösterdiler. Monroe zemine doğru tutundu ve eli sanki zeminin içinden geçmiş gibi oldu. Şaşırmıştı, fakat, "Bana öyle gelmiş olmalı," deyip geçti. Bedenindeki titremeler hala devam ediyordu.

İlk gerçek BDD'si haftalar sonra gerçekleşti. Monroe tam uyumak üzereydi ki tüm bedeninden bir titreme dalgası geçtiğini hissetti. Kendisini son zamanlarda edindiği en yeni hobisi olan, aklına gelen düşünceleri izlemeye terk etti ve aniden kendisini yatak odasının tavanına yakın bir yerde buldu. "Tavanın paralelinde yüzyorum, her hareketimde aşağı yukarı doğru inip çıkıyordum," diye anlatmaktadır. "Havada yuvarlandım ve ürkererek aşağı baktım. Alt taraftan gelen donuk ışıktaki yatağım gözüküyordu. Yatakta iki figür vardı. Sağ taraftaki eşimdi. Yanında da bir başkası yatıyordu. İkisi de uyur gibiydiler." Eşinin yanında yatan kendisinden başkası değildi, bu arada Monroe'nun aklına belki de ölmekte olduğu düşüncesi gelince panikledi ve bu onu geriye, bedeninin içine daldırdı.

Geçirdiği deneyim Monroe'yu öyle allak bullak etmişti ki vakit geçirmeden bu deneyimini görüşmek üzere doktoruna ve bir psikolog arkadaşına başvurdu. Psikolog ona Doğu felsefesiyle ilgili kitaplar okumasını tavsiye etti, fakat bu bile Monroe'nun delirmekte olduğu şeklindeki korkusunu gidermeye yetmedi. İlerleyen haftalarda başka BDD'lerin kendilerini göstermelerinin de fazla bir yardımı olmadı. Bunların sürmesi sorunlarının ne olduğunu öğrenebilmek için uzmanların nunda problemin ne olduğunu öğrenmek için uzmanların birçoğuyla görüştüğü, UCLA Nöropsikiyatri Enstitüsüne başvurmasına neden oldu. Onlar da BDD hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı ve yapabilecekleri pek bir şey yoktu. Fakat bir şans eseri bu dönemde parapsikolojiden haberi oldu ve bu da ona yaşadıklarına dair bir ipucu verdi.

Deneyimlemekte olduklarının gerçekte ne olduğunu bulguladığı zaman Monroe'nun BDD korkuları sona erdi. Projesyonlarıyla ilgili telaşa düşmek yerine onları deney konusu yapmaya başladı ve çok geçmeden de yalnızca bedeninden ayrılmakla kalmayıp dostlarını (kilometrelerce ötede olsalar bile) ziyaret edebileceğini öğrendi. Bu arada beden dışındayken ziyaret ettiği kimselerin isimlerini, bu kişilerin tam o sırada ne yapmakta olduklarını ve gözlemlerinin doğruluk derecesini öğrenmeye yönelik soruşturmalarının sonuçları da dahil, olan biten her şeyi ayrıntılarıyla kaydediyordu.

Bu alışılmadık seyahatler merak uyandırıcı bazı yan tesirilere yol açmıştı. Örneğin, BDD'leri hazırlayıcı ilk evrelerde önceden haber verme niteliği olan bazı vizyonlar görmeye başlamıştı. Ayrıca deneyimin mahiyetine duyduğu büyük ilgi onu bilimsel bulgulara yöneltmiş ve bu da Virginia Üniversitesi ve Topeka (Kansas) Hastanesinde yürütülen araştırmalarda denetime tabi bir ortamda BDD meydana getirme projelerine aktif olarak katılımıyla sonuçlanmıştı.

Ancak Monroe'nun öncelikle ilgi konusu bedeni terk edebilme vasıtaları geliştirmek ve deneyimleri sırasında keşfetmiş olduğu yeni gerçeklik boyutlarını araştırmaktı. Birçok bireysel teknik geliştirmekle kalmadı, daha etkin yöntemlerin bulun-

ması için kendi enstitüsünü kurdu. 1970'lerin başlarında açılan Monroe Uygulamalı Bilimler Enstitüsü bugün Virginia'daki Blue Ridge Dağları'nın eteklerinde yer almaktadır. Enstitünün konukları burada birkaç gün kalarak BDD beklentisi de dahil kendilerini keşfe yönelik bir eğitim programına tabi tutmaktadırlar. Seanslar benliği duyulardan izole edebilme pratikleri, işleme duygusunu uyarma ve güdümlü (kontrollü) imgeleme gibi dersleri içermektedir.

Dolayısıyla Robert Monroe'nun faaliyetleri iki yönlüdür. Bir taraftan BDD'nin deneysel ve bilimsel olarak araştırılması-na öncelik tanınırken diğer taraftan -Hugh Callaway ve Marcel Louis Forhan gibi- deneyimin bize evrenin bilinmeyen boyutuna dair bir şeyler öğretmeyi vadeden okült tarafının cazibesi altındadır.

1. Basamak

Vücudunuzu gevşetin. Monroe'ya göre gevşeme yeteneği, ilk şart, hatta belki de BDD'ye giden ilk basamaktır. Gevşeme ile hem mental hem de fiziksel gevşeme kastedilmektedir. Monroe gevşemek için özel egzersizler vermemekle beraber kasları arı arda gevşetme ya da kendi kendine telkinin yeterli olacağını söyler.

2. Basamak

Uykıyla uyanklık arasındaki eşik duruma girmeye çalışın. Projesiyon ustalarının hemen hepsi hipnogogik durum diye adlandırılan uyku ve uyanklık arasındaki o merak konusu durumun BDD ile yakından ilgisi olduğu şeklindeki görüşlerine dikkat çekmişlerdir. Dr. John Palmer, Virginia Üniversitesinde deneysel bir metotla (ganzfeld uyarımıyla) meydana getirilmiş bu ara duruma girebilenlerin BDD'yi deneyimlemede en çok

başarı gösterenler olduğunu bulgulamıştı. Aynı bulgu daha önceleri de Sylvan Muldoon tarafından rapor edilmişti.

Peki, kişi bu durumu iradi olarak nasıl elde edecektir? Bunun tek yolu pratik yapmaktır. Uyumak üzere yatağınıza girdiğiniz zaman, uykuya dalma sürecini gözleme tabi tutun. Uykuya doğru kayarken bilincinizi korumaya çalışın. Önceleri denetimi kaybedecek ve uykuya yenik düşeceksiniz. Bu, cesaretinizi kırmaz. Bir süre sonra sezgilerinizin yardımcıyla ne zaman uykuya geçtiğinizi anlayabileceksiniz. Bu başlangıç denemeleri bilincin alacakaranlık kuşağında tutunabilmeniz için olarak sağlayacaktır.

Ayrıca hipnogogik durumu teşhis için belli usullerden yararlanabilirsiniz. En iyi yöntemlerden birisi şudur: Yatağa girdiğiniz zaman, zihninizde tek bir imge olsun ve bunu mümkün olabildiği kadar uzun süre tutun. Zihninize kendiliğinden başka imgeler süzülmesi zaman, hipnogogik duruma girmişsiniz demektir.

Bu imgeleri gözlemlemeyi öğrenin ve pasif kalarak yalnızca izleyin. Gözlemleme süreci sizi uyanık tutacaktır, çünkü bu şekilde zihniniz tam faaliyet halinde olmayacaktır, ama minimum düzeydeki uyarılmışlığını da koruyacaktır.

Hipnogogik durumda kalma sürecini uzatmanın eskiden beri kullanılan bir başka yolu, dinlenmeye çekildiğinizde dirsekten bükerek yatağa dayadığınız kolunuzun dirsekten ele kadar olan bölümünü yukarıda tutar durumda yatmaktır. Uykuya dalmak üzereyken kolunuz aşağı doğru düşmeye başlar ve bu da size bir uyarı vazifesi görür. Yine bu şekilde pratik yaparak uykuya uyanklık arasındaki durumunuzu kesinlikle uygun bir süre tutmayı becerebilirsiniz. Anahtar, bu zaman zarfında farkındalığınızı korumaktır. Monroe bu durum için psikoloji dilinde kullanılan resmi terimi kullanmamış, ona kısaca "A Hali" demiştir.

3. Basamak

Duruma derinleştirin. Monroe bedenden ayrılmaya ortam hazırlayıcı kokuylardan biri olarak öğrencinin hipnagogik durumu nasıl derinleştirilebileceğini öğrenmesini önerir. İlk egzersiz uykuya yakın olarak kaldığımız sırada, zihnin nasıl temizleneceğini öğretir. "Hiçbir şey düşünmeyin, sadece uyku ile uyanıklık arası durumda kalın," diye önerir. "Kapalı göz kapaklarınızın önünde uzanan karanlığa bakın. Başka hiçbir şey yapmayın. Birkaç kez bu egzersizi tekrarladuktan sonra zihinsel resimler ya da ışık şekilleri görebilirsiniz. Bunlar önemli değildir ve sinirsel deşarjın ifadesidirler." Bu imgeler sona erdiğinde kişi Monroe'nun deyiimiyle B haline girmiştir. Bu noktadan sonra kişi daha derinleşerek beden ve duyuusal uyarılarla ilişkisinin kesilme raddesinde bir gevşemeye girdiği C haline geçmeyi öğrenmelidir. Bu anda öylesine boşumuzdur ki tek uyarıcı kaynağınız kendi düşüncelerinizdir.

Ancak bedeni terk için en ideali D halidir. Bu hal, C halinin zıttıdır. Yalnız uykuyu davet eden normal yorgunluğun doğal sonucu olmak yerine dingin ve tazelenmiş bir duruma geçtikten sonra istemli olarak meydana getirilmiştir. D halini oluşturabilmek için Monroe çalışmalarınızı sabah kalktığınızda ya da gün içinde kısa bir şekerlemeden sonra yapmanızı önerir. Bu sırada hem enerjinizi yenilemişsinizdir hem de fiziksel ve zihinsel olarak gevşemiş bir haldesinizdir. Kalkıp normal faaliyetlerinize geçmeden önce egzersizi uygulayın.

Bir kişinin uyanıklıktan tam uykuya ne zaman kaydığını saptamak zordur. EEG'ye bağlanan süzgeçlerin beyin dalgaları uykulu durumdan tam uyku durumuna geçerken çok ani ve belirgin bir değişim göstermez, bu yavaş yavaş olur. Hatta yeni uykuya dalınırken uyanık kişiler uyardırıldıklarını

fark etmeyebilmektedirler. Genelde söyledikleri, kendilerinin düşüncelerine kaptırıldıkları ve bilinç kaybına dair bir şey hatırlamadıklarıdır. Anlaşıldığı kadarıyla Monroe'nun öğrencilerine öğrettiği, uyanıklıktan uykuya geçme sürecinde bilinçte herhangi bir kopukluğa fırsat vermemektir. Psikologlar bugün rüya görmediğimiz zamanlarda da zihnin sürekli faaliyet halinde olduğunu bilmektedirler. Bu durumda Monroe teknikleri kişinin hakiki uykunun başlangıç evresindeki düşünce süreçlerinden bir ölçüde haberdar olmasını sağlayacak sistematik bir metot olarak değerlendirilebilir.

4. Basamak

Bir titreşme (vibrasyon) durumu içine girin. Bu, Monroe tekniklerinin en önemli fakat aynı zamanda anlaşılması en zor kısmıdır.

BDD geçiren çok kişi başlangıç aşamasına damgasını basan ilgi çekici titreşimlerden bahsetmişlerdir. Bu vibrasyonların şiddeti orta karar bir karıncalanma hissinden tüm bedenin elektrik çarpmışçasına sarsılmasına kadar değişebilir. Monroe ilk ayrılışından önce bunları haftalarca deneyimlemişti. Ancak bunların oluşma nedeni hala bir muammadır. Belki de psişik dublenin ilk evredeki doğrudan doğruya serbest kalışının yarattığı bir şeydir ya da kişinin normal beden farkındalığı devre dışı kaldığında oluşan bir çeşit beden içinden gelen uyarıların sonucudur. Zaten Monroe da bu merak konusu vibrasyonların kaynağını bilme iddiasında değildir, yalnızca ona göre, BDD meydana getirmenin en kritik adımı onları kasıtlı olarak üretebilmektir. Bu titreşme durumuna girebilmek için D haline ilaveten aşağıdaki talimatları verir:

1. Derinize temas edebilecek tüm mücevher, takı ya da aksesuarlarınızı çıkartın.

2. Odanızı, göz kapaklarınızı indirdiğinizde gözlerinize ışık sızmayacak şekilde karartın, fakat bütünüyle karanlık yapmayın.

3. Kuzey-güney ekseninde başınız manyetik kuzeyi gösteren şekilde yatın. (Bu pozisyon için herhangi bir neden gösterilmemiştir.)

4. Gövdenizin sıkı kısımlarını bollaştırın, normalde rahat hissettiğiniz ılıklıktan biraz daha fazlasını sağlayacak şekilde gövdenizi ya da örtünüzü.

5. Hicbir ses veya gürültünün sizi kesinlikle rahatsız edemeyeceği bir yer ve zaman seçin.

6. Derin gevşeme durumuna geçin.

7. Kendinize seans sırasında olan her şeyi hatırlayacağınızı ve bunun her bakımdan yararlı olduğunu telkin edin.

8. Yarı açık ağzınızdan nefes almaya başlayın.

9. Nefes alırken önünüzdeki boşluğa konsantre olun.

10. Alnunuzun 30 cm kadar önünde bir nokta belirleyin, sonra bu zihinsel referans noktasını yerden yaklaşık 1.80 m.ye yükseltin.

11. Alnunuzun önünde bulunan bu noktayı, 90° açı yaptırarak, bedeninize paralel biçimde başınızın üstüne getirin. Oraya odaklanın, o noktadaki "vibrasyonlara" ulaşın ve onları bedeninize geri getirin.

Peki, ulaşmaya çalıştığınız bu vibrasyonlar tam olarak nedir? Ve bunları başınıza nasıl geri getirirsiniz? Monroe'nun açıklamaları bu noktada çok belirsizdir. Fakat onlara zihinsel olarak temas etmenin bir tür yolu gibi görünen bazı bilgiler verir:

Vibrasyonun anlamının tek yolu onları deneyimlemektir. Onlarla temas kurmanın bir diğer yolu da kapalı göz kapaklarınızdan bu çizgi çıktığını ve bunların alnunuzun 30 cm kadar önünde birbirlerine kavuştuğunu imgelemektir. İki çizginin buluştuğu noktada bir direnç ya da bir "basıncı" deneyimlemeye çalışın. Bir mıknatısın iki kutbu birbirlerine yaklaştığında ya da iki elektrik kablosu birbirine değiştirildiğinde deneyimlenmesi beklenebilecek bir duygu gibidir. Bu odak noktasını kendinizden 90 cm kadar uzaklaştırarak devam edin. Monroe'nun açıkladığı şekliyle, "Birbirlerine yaklaşan çizgiler

sonuç olarak arada bir uzay sıkışmasına yol açmalı, dolayısıyla kavuşuma yaklaştıkça basınç artmalıdır." Bundan sonra gene 90 cm'lik bir uzatma yapıp bitişme noktasını başınıza 30° açı yapacak bir pozisyona koyacak şekilde devam etmenizi önerir. Hatta Monroe bunu doğru biçimde gözünüzde canlandırabilmek için bir gönye kullanmanızı tavsiye eder. "Dışarıda ve yaklaşık iki metre ötenizde 30° açı oluşturmayı ve onu kaybetmemeyi öğrendiğiniz zaman kavuşum noktasını başınız yönünde yukarı doğru, fakat beden ekseninize paralel 90°'lik (veya L şeklinde) bir konuma öteleyin. Bu konumdan bir cevap alana kadar söz konusu noktaya doğru hamle yapın ya da uzatın," diye devam eder.

Monroe bu cevabı aldığınızda onu bileceğinizi ileri sürer. Bunu bir kabarma veya taşma, bir vızıltı ya da başınızın içinde nabızsal bir zonklama şeklinde deneyimleyebilirsiniz. Sonra vibrasyonlar tüm bedeninizi saracaktır.

Bunlar ön hazırlık egzersizleridir ve yeteri kadar pratikten sonra Monroe öğrencinin iradi olarak gerekli duruma gireceğine kesin gözüyle bakar.

5. Basamak

Titreşimsel durumda denetimi ele geçirmeyi öğrenin. Bu duruma ulaşmayı öğrendikten sonra artık durumun inceliklerini keşfetmeye başlamalısınız. Süptil dalgalardan ya da onlara eşlik eden elektrik duygularından korku duymadığınız zamana kadar titreşimleri meydana getirme üzerinde çalışın. Monroe ayrıca bu vibrasyonlara iyice alışana dek gevşemiş durumda ve pasif kalarak onları yalnızca gözlemlemenizi tavsiye eder. Bundan sonraki aşamada onları mantal yoldan, düşüncenizle başınızın içine getirme, topuklarınıza kadar inmelerini sağlama ve tepeden tırnağa vibrasyon dalgaları yaratarak onları denetleyebileceğiniz uygulamaları yapmanız gerekir. Bu dalga etkisini oluşturabilmek için vibrasyonlara konsantre olun, başınızdan düşünce yoluyla bir dalga "yayın" ve onu parmak uçlarınıza

doğru yönlendirin. Zihinsel bir talimatla dalgaları çabucak meydana getirebilene kadar yöntemi uygulamayı sürdürün. Eğer titreşimler sertse ya da bedeni sarsacak kadar şiddetliyse, Monroe zihinsel olarak titreşim dalgalarını sıklaştırmazı söyler. Bu, onları düzeltecektir.

Vibrasyonel durumu denetleyebilme seviyesine geldiğiniz zaman, bedenden ayrılmaya hazırsınızdır.

6. Basamak

Kesmi bir ayırılma ile başlayın. Burada anahtar, düşünce kontrolüdür. Zihninizi kesintisiz olarak bedeni terk etme fikri üzerine odaklayın. Düşüncelerinizin sağa sola takılmasına izin vermayın. Başboş düşünceler durum üzerindeki kontrolünüzü kaybetmenize neden olabilirler.

Şimdi, vibrasyonel durumda olduğunuza göre, "ikinci bedeninize" ait kol veya bacaklarınızdan birini serbest bırakarak BDD'yi keşfetmeye başlayın. Monroe astral bedeninize ait "elinizi" uzatabileceğiniz kadar uzatıp tanıdık bir nesneye, örneğin yatağınızın yanındaki duvara dokunmanızı önerir. Sonra biraz itirerek elinizin nesnenin içinden geçmesini sağlayın. Elinizi fiziksel elinizle aynı konuma getirerek geri çekin, vibrasyon hızınızı düşünün ve deneyimi noktalayın. Tamamen normale dönene kadar yatağınızda yatın. Bu egzersiz sizi bedeni bütünüyle terk etmeye hazırlayacaktır.

7. Basamak

Kendinizi bedeninizden ayırın. Monroe son basamak olan tam çıkışı başlatmak için iki temel teknik tanımlamaktadır. Bunlardan biri bedenden "yukarı çıkmaktır." Bunu yapabilmek için vibrasyonel duruma geçtikten sonra giderek daha çok hafiflediğinizi düşünün. Yukarıda dolaşmanın ne hoş olacağını düşünün. Her halükarda bu düşüncüyü zihninizde tutun ve konu dışı düşüncelerin kesintiye yol açmalarına izin vermeyin. Tam bu noktada beden dışı deneyim doğal olarak meydana gelecektir.

Monroe'nun bedeni terk etmek için kullandığı diğer metod "rotasyon metodu" ya da diğer adıyla "dışa yuvarlanma" tekniğidir. Vibrasyonel duruma ulaştığınız zaman, sanki yatağınızda döniyormuş gibi yuvarlanmaya çalışın. Bacak veya kollarınızı kıvrarak fiziksel anlamda dönmeye çalışmayın. Bunu gerçekleştirdiğinizde bedeninizin dışında fakat hemen bitişiğinde duruyor olacaksınız. Yukarı doğru süzölmeyi düşünün; bu, kendinizi bedeninizin üst tarafında salınırken bulmanıza neden olmalıdır.

Monroe "yukarı çıkma" metoduyla başlamayı önermesine rağmen her iki yöntemin de tam bir kopuşu sağlamada aynı derecede etkin olduğunu belirtir.

Ayrıca Monroe'nun bedenden ayrılmayı başardıktan sonra denemek isteyebileceğiniz deneyim ve egzersizlere ait çeşitli önerileri de vardır. Kişinin uzun boylu keşiflere girişmeden önce bedenin dışında olmaya iyice aşinalık kazanması önerilerin başında yer almaktadır. İlk denemelerde öğrencinin projeksiyonu gerçekleştirdiği odanın dışına çıkmaya teşebbüs etmesi daha uygun olur.

Meditasyon Tekniği

Meditasyon esnasında astral seyahat yapabilmek beden dışına çıkmanın en kolay yollarından biridir. Meditasyon yapan bireyler bilir ki bu uygulamada uzun bir süre tecrübe yapıldığında meditasyon oldukça kolay bir yöntemdir. Fakat ilk meditasyon denemelerinde bedenin ve zihnin buna alışması için biraz zamana ihtiyacı vardır.

Literatüre geçen pek çok meditasyonla astral seyahat vakası mevcuttur. Beden dışına çıkma konusundaki daha eski yöntemlerden bazıları büyük bir azim ve sıkı bir çalışma gerektirir, ama meditasyon ikisini de gerektirmez. Bu yöntemi meditasyonu yaşamlarının bir parçası haline getirmiş ve onu düzenli olarak uygulayan kişilere önerebiliriz.

Rahat bir sandalyeye oturun, gözlerinizi kapayarak gevşemeye başlayın. Tüm bedeninizi aşamalı olarak hissetmeye çalışın, kaslarınızın yavaş yavaş gevşediğini gözleyin. Derin nefes almaya devam ederek kendinize gevşediğinizi telkin edin.

Bedeniniz tümüyle gevşedikten sonra zihninizi sakinleştirerek bilincinizin dingin ve boş olmasını sağlamalısınız. Bu arada bazı garip duygular hissederseniz şaşırmayın. Bu serin, hafif bir rüzgar gibi. Bilincinizde kendinizin şekillendiği meditatif birtakım imajlar belirebilir. Bunlara kısa bir süre için bakabilirsiniz, ama sizi yeniden düşünme sürecine sokmaları na izin vermeyin.

Fiziksel ve zihinsel gevşemeyi sağladıktan sonra meditatif durumu yakalayın. Bu durumda belki başınız size büyüyor gibi gelebilir ya da hareket ediyormuşsunuz izlenimine kapılabilirsiniz. Bu her iki yana yumuşak bir sallanma ve güçlü bir titreşim de olabilir. Kontrolsüz bir ürperti ya da kesilmeyecek bir titreme gibi de görünebilir. Böyle hisler sakinliğinizi bozmamalı ve meditatif zihninizi korumalısınız. Bir süre sonra aniden, bedeninizden çıkmış olacaksınız. Kendinizi muhtemelen fizik bedeninizin birkaç metre üzerinde fazla hareket etmeden havada süzülürken bulacaksınız.

Şimdi, nereye gitmek istiyorsanız burayı imajinatif olarak düşünün. Düşünceleriniz sadece mekansal izlenimler olmalı bunun dışında herhangi bir şey düşünmemelisiniz. Gitmek istediğiniz yer zihninizde tam olarak belirdikten kısa bir süre sonra kendinizi orada bulacaksınız.

Sizin için bir zamanlar ya da hala özel olan birini ziyaret edebilirsiniz. Geçmişten ünlü bir öğretmeni ziyaret edebilirsiniz. Hep gitmek istediğiniz bir yere gidebilirsiniz. Kendinizi şimdiki halinizle veya şimdi olduğunuzdan daha yaşlı ya da belki daha genç görebilirsiniz.

Deneyiminizin bütün ayrıntılarını gözlemlemek gerekir. Çok fazla analiz etmeden, yaşadığınız deneyimin gerçekliği ile ilgili fikir yürütmeden gözlemleyin. Çünkü bu her zaman

elinize geçen bir fırsat değil. Dolayısıyla bu durumu iyi değerlendirmeniz gerekiyor. Daha sonraki denemelerinizde bu gözlemlerden faydalanacaksınız.

Yeterli deneyimi elde ettiğinizi düşünüyorsanız artık bedeninize geri dönebilirsiniz. Bu işlem gayet kolay, sadece kendinize fizik bedeninize geri dönmek istediğinizi söyleyin. Bedeninize döndükten sonra gözlerinizi açmadan önce birkaç dakika durun. Yaşamış olduğunuz şeyi düşünün. Bu yöntem bazen aldatıcı olabilir. Deneyiminiz zihinsel bir seyahat gibi mi görünüyor yoksa bir astral seyahat miydi? Her şeyi parlak renkler içinde mi gördünüz? Seyahatiniz sırasında karşılaştığınız kişilerle açıkça iletişim kurabildiniz mi? En az fizik bedeninizdeyken olduğu kadar canlı bir şekilde gördünüz, kokladınız, tattınız ve hissettiniz mi? Eğer böyleyse, başarıyla astral seyahat gerçekleştirdiniz demektir.

Eğer emin olamıyorsanız, meditasyon yöntemini birkaç kez daha tekrarlayın. Her konuda olduğu gibi bu konuda da pratik yapmak başarıyı artıracaktır. Bir gün, meditasyon yöntemini kullanırken aniden astral seyahat yaptığınızı fark edebilirsiniz. Muhtemelen bunu fark etmenin yarattığı şaşkınlıkla hızla bedeninize geri döneceksiniz ama o andan itibaren, artık yöntemin gerçekliği konusunda hiçbir kuşkunuz kalmayacak.

Meditasyon konusunda kafa karıştırıcı pek çok yöntem olduğu biliniyor. Her uygulamada olduğu gibi bunda da hangi yöntem sizin için daha kolay bir derinlik sağlıyorsa onu tercih edebilirsiniz. Sonuçta bunu astral seyahat için bir araç olarak kullanacaksınız.

Salıncak Tekniği

Bu yöntem astral bedenini yönlendirilerek hareket ettirilmesi esasına dayanır. Her zamanki gibi aşamalı gevşemeyle başlayın. Zihinsel ve fiziksel olarak gevşediğinizi hissettiğinizde ay-

nen bir salıncakta sallanıyormuş gibi aşağıya ve yukarıya doğru hareket ettiğinizi imgeleyin. Bu sallanmayı hissedin. Sanık arkadaş bir arkadaşınız sizi itiyormuş gibi yavaş yavaş hızınız arttırın.

Normal bir salıncakta olduğu gibi, her seferinde biraz daha yükseğe sallanmaya çalışın. Bu yükseklik o derecede artsin ki giderek salıncığın tam bir devir yaptığını hissedin. Yayın en yüksek noktasında, tam bir daireye dönüşeceğini hissetmeden hemen önce, zihninizi serbest bırakın; birden kendinizi bedeninizin dışında bulacaksınız. Bu garip bir duygudur, çünkü sallanmış olduğunuzu karnunuzda gerçekten hissedeceksiniz, ama aynı zamanda ayrıldığınızda fizik bedeninizin gevşemiş ve hareketsiz olduğunu da görebileceksiniz.

Salıncak tekniğiyle başarılı olduktan ve bunu birkaç kez deneyimledikten sonra gevşeme sürecini yaşamınıza gerek olmadığın fark edeceksiniz. Herhangi bir yere sessizce oturarak gözlerinizi kapatmanız ve her an daha yükseğe sallandığınızı imgelemeniz kısa sürede fizik bedeninizden ayrılarak astral seyahate çıkmamız için yeterli olacaktır.

Aşamalı Ayrılma Tekniği

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında psişik yetenekler konusunda araştırmalar yapan Fransız bilim adamları beden dışı deneyimlerin araştırılması konusunda dünyanın geri kalanından çok öndeydiler ve çok sayıda etkileyici başarılar kaydetmişlerdir.

Fransız öncülerden ikisi çok bizi değerli bilgilerle tanıştırmışlardır. Bunlardan ilki Fransa'da Magnetic Society'de görevli ve başarılı bir hipnotizör olan Hector Durville'dir. Durville hayatının büyük bölümünü eterik duble ya da astral beden varlığına kanıtlamaya çalışarak geçirmiş bir araştırmacıydı. 1908 yılından başlayarak buluşları hakkında çok sayıda ayrıntılı rapor yayımlamıştır.

Durville'nin yapmış olduğu araştırma ve çalışmalar arasında en ilginç olanı psişik hassasiyete sahip olmayan birinin astral seyahat yapan biri tarafından etkilenmesi ile ilgili yapmış olduğu deneylerdir. Bu çalışmalarda, herhangi birinin odada görünmez bir varlığın yani astral projeksiyondaki süenin bulunduğunu algılamaya yönelik deneyler yapılıyor ve pek çok olumlu sonuçlar alınıyordu.

Bu deneyler sırasında bir süje evin bir odasında hipnoz tekniği aracılığıyla astral projeksiyon gerçekleştiriyor ve başka bir odada bulunan kontrol gurubundaki bireyleri etkilemesi için ona bazı telkinlerde bulunuluyordu. Onlara yaklaşması, dokunması, itmesi kulaklarına konuşması gibi bazı emirler verilerek kontrol gurubundaki bireylerin neler hissettikleri kaydediliyordu.

"Hayalet (süenin astral bedeni) izleyicilere yaklaştığında, izleyicilerin onda dokuzu hayaletten gelen ve hayalet geçtikten kısa bir süre sonra yok olan bir serinlik hissiyle onun varlığını fark ediyor. Bazı kişiler bunu, çalışmakta olan bir elektrostatik makinesinin yakınlarında durulduğunda hissedilene benzer, açıkça farklı türde bir nefes olarak algılıyor," diyordu Durville.

1908 yılında araştırma ve bulguları hakkında 559 sayfalık bir kitap olan *Methodes de Dédoublement Personnel*'i yazan dönemin ünlü araştırmacılarından Dr. Charles Lancelin ile Hector Durville arasında bir fikir ayrılığı oluşmuştu. Durville hipnoz, astral projeksiyonu başarmak için gerekli olduğuna inanırken bir hekim ve başarılı bir psişik araştırmacı olan çağdaşı Dr. Charles Lancelin ise bir hipnotizmacıya gerek olmadan beden dışı deneyimin başarılmasının mümkün olması gerektiğini düşünüyordu.

Lancelin'e göre astral seyahat konusunda başarılı bir deneyim yaşamak için en az üç şart gerekiyordu. Bunlardan biri sağlık, diğeri sınırlı bir mizaç ve son olarak da bilinçli ve bilinç dışı istek. "Sınırlı bir mizaç" derken, Lancelin kişinin kolayca hipnotize edilebilir olmasını kastetmiştir. Bilinçli ve bilinç dışı

İstek ise kişinin astral seyahat yapmayı çok istemesi gerektiği anlamına gelir; öyle ki bu istek bilinçli bir güç olmasının yanı sıra bilinç dışı bir motive edici faktör haline gelir.

Süreç basittir, ama pek çok kişinin bunu başarıyla yapabilmelerinden önce birkaç girişimde bulunması gerekir. Buna sebep olan şeyin, hem bilinçli hem de bilinç dışı isteme haline ulaşmanın kolay olmamasıdır. Dolayısıyla, bu yöntemi ilk kez denemeden önceki birkaç hafta boyunca mümkün olan her an fizik bederin dışına çıkma konusunda düşünmek yararlı olabilir. Kendinize bu beceriyi öğrenmenin sizin için ne kadar önemli olduğunu ve bunu yapabilmekten çok büyük bir yarar göreceğinizi söyleyin.

Başlamaya hazır olduğunuzda, sessiz, sakin bir akşam seçin ve her zamanki gibi, rahatsız edilmeyeceğinizden emin olun. Oda karanlık ve makul ölçüde sıcak olmalı. Aynı zamanda yalnız da olmalısınız.

Gözlerinizi kapatın ve nefes alıp verişinizin farkında olun. Sonra dikkatinizi bir ayağınızın parmaklarına yönlendirin. Başka her şeyi dışarıda bırakarak ayak parmaklarınıza odaklanın. Astral dublenizin kendisini bu noktadan fizik bedeninizden ayrıldığını hissedin.

Bunu yaptıktan sonra, aynı şeyi diğer ayağınızın parmaklarıyla da tekrarlayın. Sonra, bir ayağınızın tabanının küçük bir bölümüne odaklanın ve yine aynı şekilde astral bedeninizi ayrıldığını hissedin. Her noktada astral bedeninizi ayrıldığını hissederek, tepenize ulaşana dek tüm bedeniniz boyunca buna devam edin. Astral bedeni buradan da ayırın, böylelikle astral beden artık çevrenizde serbest bir şekilde durmaktadır.

Aklınıza odaklanın ve astral bedeninizi ayrılmasını isteyin. Bilinçli ve bilinç dışı isteğin gerçekten rol oynamaya başladığı nokta burasıdır. Varlığınızın her parçasıyla astral bedeninizin ayrılmaması isteyin, aniden tavana yakın bir yerden kendinize bakmakta olduğunuzu fark edeceksiniz.

Dr. Lancelin bedenden ayrılmanın yavaş ve dikkatli bir şekilde yapılması gereken bir şey olduğuna inanıyordu. Onun

deneyimlerine göre, bir kişinin ilk denemede hemen astral seyahat yapabilmesi nadiren gerçekleşir. Bu iş zaman, sabır ve elbette çok yoğun bir bilinçli ve bilinç dışı istek gerektirir.

İrade Yöntemi

Vizüalizasyon Tekniği gibi, irade yöntemi de herkese uygun değildir. İnsanlar sürekli olarak hiç iradeleri olmadığını söylerler de aslında pek çok durum için bu doğru değildir. Birçok kişi yalnızca iradesini kullanarak bir alışkanlığı ya da bir bağımlılığı değiştirmenin çok zor olduğunu düşünür. Çünkü vizüalizasyon daima iradeyi yener.

Bununla birlikte, irade yöntemini kullanarak beden dışına çıkmayı başarmış birçok insan vardır. Diğer uygulamalarda problem yaşıyorsanız irade yöntemi sizin için bir çıkış yolu olabilir.

Belinizi destekleyen rahat bir koltuğa oturun. Her zaman olduğu gibi, oda sıcak, karanlık ya da yarı karanlık, telefon da susturulmuş olmalı. Ellerinizin tersini uyluklarınıza koyun, böylece avuç içleriniz yukarı doğru bakar.

Nefes alıp verişiniz yavaş ve ritmik bir hale gelene ve sizin buna konsantre olmanız gerekmeyene dek birkaç derin nefes alın.

Astral seyahati hangi amaçla gerçekleştirmek istediğinizi yani bu özel yolculuğu yapmaktaki amacınızı düşünün. Bedeninizin dışına çıkabileceğinizden tümüyle emin olun.

Şimdi, iradenizi kullanmanın zamanı. Kendi kendinize sessizce şunları tekrarlayın: "Bedenimin dışına çıkacağım. Bedenimin dışına çıkmaya hazırım. Astral bedenim, fizik bedenimden ayrılmaya hazır. Ayrılmak istiyorum, ŞİMDİ!"

Birkaç saniye bekleyin ve bunu yeniden tekrarlayın. Bu sözleri bir mantra gibi tekrar ederek on iki kez bunu yapın.

Bedeninizin titreşmeye başladığını, sonra da aniden bedeninizden çıkmış olduğunuzu ve aşağıya, fizik bedeninize bakmakta olduğunuzu fark edebilirsiniz. Böyle olursa, incele-

menize devam edin. Mantrayı on iki kez tekrarladıktan sonra başarıyla olamadıysanız, gözlerinizi açın ve bir yürüyüşe çıkın.

Yürürken olumlu şeyler düşünün. Başarısız olduğunuzu düşünmeyin. Aslında başarısız değilsiniz. Gerçekten de başarıya doğru bir adım daha yaklaştınız. Yürüyüşten sonra, aynı süreci tekrarlayın. Yine başarısız olursanız, fizik bedenden ayrılmaya daha da yaklaştığınız için kendinizi tebrik edin ve en iyi gün yeniden deneyin.

Bu yöntemi uygularken aynı zamanda gevşeme, imajinasyon, konsantrasyon ve telkin metotlarını da kendinizce, istediğiniz miktarda devreye sokarsanız başarınızı daha da artıracak bir etki yaratırsınız.

Şakra Tekniği

Sanskritçeden gelen şakra (chakra) çark anlamındadır ve bedendeki yedi dönen enerji merkezini ifade eder. Auranın içinde temel nadi ya da kanalda, omurgaya paralel olarak bulunurlar.

Hint kökenli yogi ustaları her insanın bedeninde yedi enerji merkezine ya da şakraya sahip olduğunu bildirirler. Meditasyon ve çalışmayla bu merkezleri geliştirmek, böylelikle daha iyi, daha dolu, daha spiritüel bir hayata ulaşmak mümkündür.

Her şakra, bir şakra meditasyonu biçiminde, sırayla harekete geçirildiğinde, bilinciniz de psikik enerjinin artmasıyla yükselir. Bu süreç tamamlandıktan sonra, bilincinizi beden dışına çıkarmak ve astral seyahat yapmak basit bir iş olur.

Bu yöntem, şakraları incelemiş ve meditasyonla ilgilenen kişiler için daha kolaydır. Bununla birlikte, bu, meditasyon yöntemlerinin yararlı bir çeşitlemesidir ve siz de önceden şakralar hakkında çok şey okumamış olsanız bile, bunu denemek isteyebilirsiniz.

Kök şakra perinede, omurganın kökünde bulunur. Toprağa dayanma ile ilgili duygular verir. En temelinde, hayatta kalma içgüdüsünü temsil eder. Sakral şakra sakrum düzeyin-

dedir. Cinsel dürtüler ve vücudun sıvı fonksiyonları ile ilgilidir. Aynı zamanda tat duyumuza da ilişkilidir. Solar şakra solar plexusta bulunur, içtenlik ve mutluluk duygusu verir. Ayrıca görme duyumuza da ilişkilidir.

Kalp şakra kalp bölgesinde bulunur. Duyarlılık ve anlayış gibi duygular ve dokunma duyusuyla ilişkilidir. Boğaz şakra boğazın kökünde bulunur ve ses duyusuyla ilişkilidir. Alın şakra kaşların arasında bulunur, düşünce gücü ve yaratıcılıkla ilişkilidir. Herhangi bir şeyi yaratmak için kişi önce düşünmek zorundadır. Bu, alın şakrayı etkili bir güç haline getirir. Taç şakra başımızın tepesinde, beyinde epifiz bezinin yakınlarında bulunur. Aydınlanmayla ilişkilidir.

Epifiz bezinin, astral seyahat de dahil olmak üzere, birçok psikik etkinlikten sorumlu olduğu yönünde giderek artan kanılar bulunmaktadır. Dr. Serena Roney Dougal, Güney Amerika'nın birçok bölgesinde durugörü ve kehanet amaçlarıyla kullanılan belirli bir halüsinojenin, epifiz bezi tarafından üretilen bir kimyasalla neredeyse özdeş olduğunu keşfetmiştir. Bu kimyasal bizi psikik olaylara karşı daha açık bir hale getiren değişik bir şuur durumu ortaya çıkarmaktadır.

Şakra yöntemini bu kadar etkili yapan da budur. Üzerinde meditasyon yaptığınızda her şakra enerji ve güç toplar, birleşerek artan bu enerji yavaş yavaş taç şakraya doğru yükselir ve oradan da astral seyahat gerçekleştirir.

Yöntem aynı, meditasyonda olduğu gibidir. Bir yere sessizce oturmanız, gözlerinizi kapatmanız ve kök şakraya konsantrasyon olmanız gerekir. Zihninizde onu, her devirle birlikte güç kazanarak dönen bir enerji topu olarak canlandırın. Zaman ayırarak, önce sakral şakraya, sonra da tek tek canlı ve aktif olana kadar her şakraya uğrayarak vücudunuzda yukarıya doğru çıkın.

Her şakranın enerjisini, ayrı ayrı ve ortak olarak hissedebildiğinizde, hepsini zihninizde canlandırın, aniden bilincinizin bedeninizin dışında olduğunu hissedeceksiniz.

Kendi Kendine Telkin Etme Tekniği

Kendilerini motive etmek için sık sık kendi kendilerine olumlu şeyler söyleyenler için bu yöntem ciddi bir kıymete sahiptir. Yaşamalarının bir kesitinde kendi kendine telkin teknikleriyle tanışıp bu uygulamaları birçok konuda kullanan kimseler için beden dışı deneyimde uygulanan telkin yöntemi oldukça etkili olabilir.

Kendi kendine telkin kişinin, bir mantra gibi, defalarca tekrarladığı kısa bir deyim ya da cümledir. İlk gerçek olumlu ifade "Her gün, her bakımdan giderek daha iyi oluyorum," ifadesiydi. Bu ifade 1900'lerin başlarında Emil Coué (1857-1926) tarafından kullanılmış ve popüler olmuştur. Birçok kişiye bu ifadeyle yardımcı olan Emil Coué bulgularını anlatmak için ABD'ye geldiğinde binlerce kişi onu görmek için rihime akın etmiştir.

Kendi kendine telkinde kullanılan bir olumlu ifadenin tekrarlanması onun bilinçaltı düşüncelere daha derinden işlemesine yardımcı olur, zamanla da sanki gerçekmiş gibi bu ifadeye göre davranırız. Örneğin, maddi açıdan umutsuz olduğunuz bir sırada kendi kendinize, "Ben zenginim ve işlerim yolunda," diyebilirsiniz. Bu olumlu ifadenin o an için doğru olmadığını bilirsiniz, ama bilinçaltı zihniniz bunu bilmez, o yüzden bu ifadeye göre davranacak ve onu bir gerçeklik haline getirecektir.

Kendi kendine telkini yaşamın her alanında kullanabilirsiniz. Yapmak isteyip de bir türlü zaman ayıramadığınız bir şeyi yapmak için, iradeniz konusunda kendinizde gördüğünüz eksikliği gidermek için, kendinizi motive etmek, son günlerde ailenize gösteremediğiniz ilginizi tekrar ortaya çıkarmak, okutduğunuz derslerinizde başarı elde etmek, arkadaşlarınız ile ilişkinizde ters giden birtakım sorunları çözmek yani aklınıza gelebilecek birçok problem için kendi kendine telkinin faydasını görebilirsiniz.

Olumlu ifadeler hep şimdiki zamanda söylenir. "Projeimi yakında bitireceğim," demezsiniz, çünkü bu yarın ya da son-

raki on yıl içinde gerçekleşebilir. "Projeimi bitiyor," ifadesinde bilinçaltı projenin bitmesi gerektiği konusunda daha doğrudan bir emir alır ve bunu gerçekleştirmek için her türlü çabayı gösterir.

"Mutluyum," ya da "iyiyim," gibi ifadeler daha yararlı olumlu ifadeler olabilir. Daha fazla enerjinizin olmasını istiyorsanız, "Ben güçlüyüm, ihtiyacım olan enerjiye sahibim," diyebilirsiniz. Belki o an kendinizi güçlü hissetmiyorsunuz fakat bilinçaltı bunu bilmez bu yüzden üzerinde düşündüğünüz şeyi size sağlamaya girişecektir.

Bedeninizin dışına çıkmanıza yardımcı olması için de olumlu ifadeleri kullanabilirsiniz. Güne başladığınızda, kendinize elinizden geldiğince çok kez şunu söyleyin: "Astral seyahat yapıyorum. Bedenimin dışına çıkıyorum." Bu sözcükleri uygun olduğu anda yüksek sesle söylemek de yardımcı olabilir, ama bunları kendinize defalarca sessizce söylemek çok daha etkilidir.

Deneyime başladığınız günün akşamında, normal şekilde bir yere rahatça oturup gözlerinizi kapatabilir ve aşamalı gevşeme egzersizini yapabilirsiniz.

Tamamen gevşediğinizi hissettiğinizde kendinize sessizce şu olumlu ifadeyi söylemeniz yeterli olacaktır: "Astral seyahat yapmaya hazırım. Bedenimden ayrılmaya hazırım. Astral seyahat yapıyorum. Bedenimden ayrılıyorum." Bu sözcükleri kendi kendinize defalarca tekrarlamayı sürdürün.

Yapmış olduğunuz şey bir astral seyahat beklentisi ve hayali yaratmaktır. İlk denemelerinizde belki gerçekleşmeyebilir, ama eninde sonunda, tüm bedeninizin titreşmeye başladığını göreceksiniz ve aniden serbest kalıp fizik bedeninizin dışında olacaksınız.

Başka yöntemleri deniyor olsanız bile bu olumlu ifadeleri gün içinde mümkün olduğunca çok kez söylemek yararlı olacaktır, çünkü iç zihniniz bu düşünceye kilitlenecek ve onun olmasını sağlayacaktır.

Zihin Pencereleeri Tekniği

Australyalı yazar G. M. Glaskin'in *Windows of the Mind: The Christos Experience* (Zihnin Pencereleeri: Christos Deneyimi) adlı kitabında verilmiş olan teknikler aslında geçmiş yaşamların hatırlanması üzerine hazırlanmış olsa da bazı küçük değişikliklerle aynı yöntem astral seyahat yapmak için de kullanılabilir ve kullanıldığında oldukça başarılı sonuçlar alındığı saptanmıştır.

Gerald Glaskin, *Open Mind* isimli haftalık bir dergiden yaşamını tümüyle değiştiren bu tekniği öğrenir. Ancak bu teknikle yaşamış olduğu deneyiminden öyle etkilenir ki daha sonra tekniği biraz daha geliştirerek konuyla ilgili birkaç kitap yazar.

Son derece basit olan teknik için üç kişi gereklidir. Astral seyahat yapacak olan kişi, başını küçük bir yastıkla destekleyerek yere düz bir şekilde uzanır. Bol, dökümlü giysiler giymeli ve ayakkabısız olmalıdır.

Süje gözlerini kapatarak gevsemeye başlar; diğer iki kişiden biri, süjenin gevşemesine yardımcı olmak için ayak bileklerine birkaç dakika masaj yapar. Masaj başladıktan kısa bir süre sonra, üçüncü kişi süjenin üçüncü göz bölgesine masaj yapar. Bu bölge, kaşların hemen üzerinde, alnın alt orta bölümündedir.

Bunlar olurken, süje de gevsemeye konsantre olur. Sürece yardımcı olmak için, birkaç derin nefes alabilir.

Yardımcılardan biri süjeye ayaklarının farkına varmasını ve onları mümkün olduğunca net bir şekilde zihninde canlandırmasını söyler. Sonra, ayak tabanlarından itibaren boyunun beş santimetre kadar uzadığını zihninde canlandırması istenir. Süje bunun olduğunu hissettiğinde ya da olduğunun farkına vardığında, bunu yardımcıya söyler. Yardımcı da ona normal boyuna dönmelerini söyler.

Süje boyu uzarken ve normale dönerken oluşan duyguları anlatmaya başlar. Bu birkaç kez tekrarlanır.

Daha sonra, süjeden başının tepesinden itibaren boyunun beş santimetre kadar uzadığını imgelemesi istenir. Bu da birkaç kez yapılır.

Bundan sonra, süjeden ayak tabanlarından otuz santimetre kadar uzaması, ardından normal boyuna geri dönmesi istenir. Aynı işlem başı için de uygulanır.

Şimdi, süjeden ayak tabanlarından altmış santimetre kadar uzaması istenir. Bazı kişiler için bunları canlandırmak zor olabilir, bu durumda yardımcı, sabırlı ve teşvik edici olmalıdır. Ayaklar uzadıktan sonra süjeden, ayaklarını geri çekmeden başının tepesinden de altmış santimetre kadar uzaması istenir. Bu noktada yardımcının sabırlı olması ve gerekirse canlandırma başarıyla gerçekleşene dek bu evreyi birkaç kez tekrarlaması gerekebilir.

Süje her iki yönde de altmış santimetre kadar uzadıktan sonra, ondan her yönde aynı miktarda uzaması, başka bir deyişle, dev bir balon gibi genişlemesi istenir.

Bu evrede, süje gerçekten bedeninin dışında olabilecektir, ama henüz bunun farkına varmamış olabilir.

Şimdi, süjeden evinin ön kapısını zihninde canlandırması ve ayrıntılı bir şekilde bunu yüksek sesle anlatması istenir. Yardımcı, kapının ve çevresinin yeterince betimlendiğinden tutun olana kadar süjeye sorular sorar.

Daha sonra yardımcı, süjeden evinin çatısında durduğunu imgelemesini söyler ve gördüklerini anlatmasını ister. Asistan gözleri kapalıyken süjenin ayrıntılı bir şekilde "görmesini" teşvik etmek için sorular sorar.

Bu da yapıldıktan sonra, süjeye havada 150 metre yükseklikte uçtuğunu zihninde canlandırması, sonra da doğrudan gitmek istediği yere gitmesi söylenir.

Süje astral seyahat boyunca gördüklerini anlatır, yardımcı da mümkün olduğunca daha ayrıntılı bilgi elde etmesine yardımcı olmak için sorular sorar.

Süje kendini geri dönmeye hazır hissettiğinde, yardımcı onun fizik bedenine dönmesi için rehberlik eder. Süje çevresini tanıyana kadar birkaç dakika boyunca gözleri kapalı bir şekilde orada yatmalıdır.

İşin iyi yanı bu yöntemi kendi kendine hipnoz tekniklerini kullanarak tek başınıza da yapabilirsiniz. Bu durumda, yardımcınızın size rehberlik etmesi ve sorular sorması avantajını kaybedersiniz ama aynı zamanda bu deneyiminizde size yardımcı olacak iki arkadaş edininceye kadar beklemek zorunda kalmadan astral seyahat deneyimlerinize başlayabilirsiniz.

Bu yöntemi kendi başınıza kullanmayı düşünüyorsanız, kendi kendine hipnoz tekniklerini öğrenmeniz gerekir. Bu, bir kitaptan faydalanarak yaklaşık bir haftada öğrenebileceğiniz yararlı bir beceridir. Ayrıca dinleyebileceğiniz bir bant kaydı da hazırlamanız gerekecektir. Kaydı aşamalı gevşeme egzersiziyle başlatıp, sonra da ayaklar ve baş bölgesinden boyunuzu uzattığınız bölüme geçebilirsiniz. Havada 150 metre yüksekliğe ulaştıktan sonra kaydı durdurun.

Bu tür bir deneyimden geri dönememe tehlikesi söz konusu değildir. Astral seyahatin kendine ait mantıksal bir bitiş yaratacağını ve bedeninize geri döneceğinizi göreceksiniz. Her yolculuk size beş ila on dakika kadar sürmüş gibi gelecek, gerçekte ise bu süre bunun neredeyse beş katından daha fazla olacaktır.

Hipnoz Tekniği

Hipnoz bilincaltıyla ilgili bir durumdur yani hipnoz bilinci, kritik mantık faktörünü, bilinçli zihni atlar ve doğrudan iç bilincaltı zihine ilgilendirir. Dolayısıyla korku faktörünü engelleyeme-

yen bireyler için hipnoz yöntemi bilincin projeksiyonu için en uygun tekniklerden biridir.

Fakat hipnoz yönteminin bir dezavantajı vardır ki o da bireyi hipnoz bilincine ulaştırarak tecrübeli bir hipnoterapistle ihtiyaç duyulması ve bilgisi olmalıdır. Eğer böyle birini bulabilirsiniz bu çok iyidir çünkü deneyime rehberlik edecek birinin varlığı korkularınızın oldukça azalmasına veya bu engelin zamanla ortadan kaldırılmasına neden olacaktır.

Bu mümkün değilse, kendi kendine hipnozu öğrenmeniz gerekecektir. Size bu yararlı becerinin temellerini öğretecek birçok kitap vardır. Önceki yöntemlerle denemeler yapmışsanız, zaten kendi kendine hipnozu öğrenme yolunda mesafe almışsınız demektir, çünkü kasları art arda gevşetme de çoğunlukla bir hipnoza girme yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Hipnoz kullanarak kasları art arda gevşetmenin ardından doğrudan astral seyahat yapmak için gevşemeyi elinizden geldiğince sık tekrarlamanız gerekecektir. Bunu hızla ve kolayca yapmayı başardıktan sonra, nereye gitmek istediğinizi düşünmeniz ve zihninizde fizik bedeninizin dışına çıktığınızı canlandırmanız yeterli olacaktır. Fizik bedeninizin üzerinde havada süzülüşünüzün farkına vardıldıktan sonra, gitmek istediğiniz yeri düşünün ve oraya gidin.

1970'lerde parapsikologlar aşamalı gevşeme, osilasyon yapan sesler ve dönen bir spiralden oluşan bir kombinasyonla denemeler yapmıştır. Genellikle hipno-disk olarak adlandırılan bu spiral tuhafiyeye dükkanlarından bile temin edilebilir.

Bunu kullanmak için onu bir kartonun üzerine asmanız ve ona farklı devirleri olan bir elektrikli matkabı veya küçük bir motoru bağlamanız gerekir. Matkabı, hipno-disk size dönük bir şekilde, oturduğunuz yerin bir-iki metre uzağına yerleştirerek en düşük hızda çalıştırın. Rahat, arkaya yatan bir sandalyeye oturun, dönen diske bakın ve gözleriniz açıkken aşamalı gev-

şeyi uygulayın. Matkabin sesinin yanında barok müziğin de hipno-diskin beraberinde zihinsel ritmi düşüren uygun bir ses sağladığını düşünüyorum.

Gerçi artık bu tür düzeneklere gerek kalmadan internet üzerinden benzeri görüntü ve seslere ulaşabilmeniz mümkün. Hatta surf hipnotik bilinç seviyesine ulaşmada yardımcı olan ses ve görüntü üretici bilgisayar programları bile bulunmaktadır. Ekran karşısında bunu denemenizin herhangi bir sakıncası yok. Bu yöntemin ilginç yanı birçok kişinin, gevşeme daha bitmeden önce, kendilerini bedenlerinin dışına çıkmış bulmalarıdır.

Hipnoz ile BDD'lerde astral projeksiyon elde edildikten sonra hipnotik durum ortadan kalkar çünkü bilinciniz artık fizik bedeninizde değildir. Fizik beden uyumakta, bilinciniz tam bir uyanıklık içerisinde deneyimi gerçekleştirmektedir. Bundan sonrası diğer tüm uygulamalardaki projeksiyon sürecinde devam eder ve istediğiniz zaman bedeninize geri dönebilirsiniz.

Kademeli Projeksiyon Tekniği

Dr. Douglas M. Baker'ın astral seyahat üzerine yapmış olduğu çalışmalar da oldukça ilginçtir. Bu çalışmalar sonucunda bazı teknikler oluşturmuş ve bunları yazdığı eserlerle aktarmıştır. Ona göre astral seyahat beş farklı kademede gerçekleşmektedir. Her kademenin kendine özgü bir tekniği mevcuttur. Fakat burada Baker'ın beşinci kademesiyle ilgili herhangi bir konu anlatılmayacaktır çünkü bu kademeye ilgili vermiş olduğu bilgiler BDD'den çok medyumluk yetenekleriyle ilgilidir. Bu da kitabın genel teması çerçevesinde yer alan bir başlık değildir. Dileymenler medyumluk ile ilgili eserlerden konuyla ilgili bilgi alabilirler. Sözü uzatmayarak Baker'ın eserlerinde aktardığı beş kademenin dördünü ve kademelerdeki teknikleri gözden geçirelim.

Birinci Kademe

Astral beden neredeyse fizik bedenden ayrılmak üzeredir ve fizik bedenden yavaş yavaş taşmaya başlar. Bu, aynen uykuya daldığımız andaki durumumuzdur. Uyku sırasında, astral beden fizik bedenle olan sıkı bağlantı gevşediği zaman, bütün özel araçlar uygun bir hale gelirler.

Uykudayken hepimiz astral projeksiyon yaparız. Ne var ki bir kısmımız bedenlerimiz dışında olduğumuzu fark eder ve bunu canlı rüyalar olarak adlandırırız. Diğer bir tarafımız ise, bazen fizik beden tamamen uykudayken tümüyle şuurlandır. İşte bu durumda astral seyahat gerçekleştirmeye müsait bir duruma geliriz.

Birinci Kademede Projeksiyon: Yatay olarak uzanabileceğiniz bir yer seçin. Eğer uygun bir yatak yoksa halının üzerine de yatabilirsiniz. Gözlerinizi kapayın ve süratle gevşemeye başlayın. Bundan sonra yapacağınız şey, dış dünyanın tüm etkilerden kendinizi mümkün olduğunca uzaklaştırmaktır. İsteddiğiniz şey dışarıda değildir, bu nedenle dışarı ile ilgili hiçbir şey düşünme gereği yok. Bunun yerine zihniniz içe dönecek. Kısa bir süre bedeninizin uykuya daldığını fakat zihninizin uyanık durumda kaldığını göreceksiniz.

Bedeniniz uykuya dalmış durumdadır. Bir süre sonra belki beş yada on dakika sonra, yorgunluğunuz uçup gitmiş olarak, kendinizi nazikçe uyandırmanız mümkün olacaktır. O süre boyunca şuurunuz bedeninizin dışında olacaktır. Şuurunuz bedeninizin 8-10 cm yukarısındaki astral bedeninizde olacaktır. Yan odadaki sesleri veya caddeden gelen gürültüleri hatta işitebilirsiniz fakat bu sizin astral duyularınızla gerçekleşir. Fizik bedeninizin 8-10 cm dışında tam şuurlu olarak astral projeksiyon durumunda olacaksınız.

Bazen göz kapaklarınız kapalı olmasına rağmen tavanı bile görebilirsiniz. Çünkü astral gözlerinizi ve astral duyum-

larını kullanıyorsunuz. Tavanı görüş şekliniz size biraz farklı bir izlenim verecektir çünkü muhtemelen onu başınızdan aşağı yukarı 5 cm yukarıda olarak dikkate alıyorsunuz.

İkinci Kademe

Astral beden fizik bedeninizden bir metre kadar uzağa projekte edilir. Parapsikologlar konuyla ilgili istatistiki çalışmalarında bu durumla ilgili pek çok saptama yapmışlardır. Yüzlerce kişiye gönderilen soru cevap formlarına gelen cevaplarda astral seyahat yapan bireyler sık sık kendilerini fizik bedenlerinin bir iki metre uzağında bir yerlerde bulurlar. Deneyimin bu kademesi bazı sarsıntılar veya kazalar sonucu da ortaya çıkabilir. Böyle bir durumda kişi birden bire kendini bedeninin dışında bulur. Bazen fizik bedeninin üstünde kendisine doktorların yaptığı müdahaleyi görmektedir. Astral seyahatin bu ve bundan sonraki kademelerinde artık arzu ve irade faktörü yavaş yavaş devreye girmektedir.

İkinci Kademe Projeksiyon: Bu kademede süje, kendisini fizik bedeninin yukarısında havada asılı bulur. Birinci kademe projeksiyondan ikinci kademe projeksiyona geçme kararlılığı sanki bir havuzun dibindeyken, birisi suyun altından ayak bileğinizden tutup çekiyor ve siz ondan kurtulmak için bütün kuvvetinizi topluyormuşcasına güçlü olmalıdır.

Eğer süje bu şekilde projeksiyon yapmayı gerçekten istiyorsa başka şeyleri bir tarafa bırakıp, zihninde bu düşüncüyü kuvvetle koruyarak birinci kademe başlığı altında tarif edilen işlemleri yapması gerekmektedir. Süje kendisini suyun dibinde olduğuna inandırabilir ve su yüzüne çıkmak için kendini zorlamaya ihtiyaç duyabilir.

Güçlü bir yukarı çıkma isteğiyle astral beden fizik beden yorgunluğu onu kendisine çekinceye kadar veya bu güçlü istek ortadan kalkıncaya kadar fizik bedeninin yukarısında havada asılı kalır.

Üçüncü Kademe

Astral beden, 80-100 metre veya birkaç km uzaklığa fakat daima bilinen yerlere projekte edilir. Burada ortaya çıkan isteğin denemenin başarısında önemli bir rolü vardır. Belki evin içinde veya bahçede, yakınlardaki bir tanıdığın evinde, sevilen biriyle beraber veya sevilen bir yerde olma arzusu vardır. Eğer arzu yeteri kadar güçlüyse bu hedefe doğru bir projeksiyona yol açabilir. Bu itici gücü olan arzu başarıya ulaşmanızı sağlayacaktır, ancak hedefin belli özellikleri bilinmelidir. Herhangi bir tür projeksiyona girişmeden önce, bu hedef imgelenmelidir. Bu kademede hedefin imgelenmesi ve hedefle beraber olma arzusu oldukça önemlidir.

"Enerji düşüncüyü takip eder" okült yasası altında, astral adını verdiğimiz enerji beden, hedefe veya arzu edilen ya da büyük bir istekle düşünülen şeye doğru kuvvetle çekilir.

Üçüncü Kademe Projeksiyon: Süje, kendi evinde bir obje seçmeli ve onu derin bir şekilde düşünmelidir. Bu obje, süjenin hoşlandığı bir sanat eseri olabilir. Mermer bir heykel, bir vazo, bir prizma vs. bu iş için gayet uygundur. Gözlerinizi ne zaman kapatsanız imgeleyebilir hale gelinceye kadar o obje üzerinde çalışmalısınız. Onunla olmayı arzu etmelisiniz.

Rahat bir yere uzanın ve hızla gevşeyin. Bu gevşeme o kadar derinleşsin ki kendinizi uykuya bırakın. Fakat bunu yapmadan önce hedefin imajını zihninizde koruyun. Uykuya dalmadan önce zihninizdeki en son düşünce ya da ilgi konusu bu olmalıdır. Buna ek olarak uyanıklık şuurunuzu kaybetmeden önce, bu düşünceye hedefle birlikte olma arzusu da eşlik etmelidir.

Eğer bu yöntemi sabırla uygularsanız, bir gece uyanıklık halinizin tüm canlılığı içerisinde hedefinizle karşı karşıya geleceksiniz. Bu durum gerçekleştikten sonra, biraz daha uzakta olan başka bir hedef seçmelisiniz. Bu kez, doğrudan doğruya yeni hedefinize projeksiyon yapabileceğiniz gibi, diğer bir yöntem olarak bir kez daha ilk hedefinize projeksiyon yaparsanız

ve sonra sanki uyanıklık şuuru içerisinde hareket ediyormuş gibi, oradan ikinci hedefe giden yolu bulabilirsiniz.

Böylece örneğin, önce yatak odasındaki vazo ile başlayabilirsiniz, daha sonra salondaki sarkaçlı saate veya bir objeye doğru ilerleyebilirsiniz ve daha sonra evin önündeki veya bahçedeki bir diğer hedefe gidebilirsiniz.

Dördüncü Kademe

Astral beden çok uzak mesafelere projekte edilebilir. Bu kademede arzu faktörü mevcuttur ve güçlüdür ancak irade onu gölgede bırakmıştır. Astral formu uzak mesafelere yansıtmak için güçlü bir irade gereklidir. Çok uzak mesafelere yapılan projeksiyonlarda astral beden sevk edici unsur olan iradesi tarafından desteklenir. Astral beden, projeksiyon sırasında çok hızlı hareket eder. İki ya da üç saniye içerisinde birkaç bin km mesafe kat edilebilir.

Dördüncü kademe için gerekli teknik, uyku esnasında astral projeksiyon yapma imkanını ortaya çıkaran lüsid rüya ile hemen hemen aynı kapsamı içerir. Fakat yazar, konuyu farklı bir anlatımla ve değişik unsurlarla vurguladığı için bunu tekrar niteliğinde görmeyip biraz kısaltarak aktarıyorum.

Bu kademede başarı kazanabilmek için beş ön şart vardır. Bunların her biri, ayrı ayrı geliştirilebilir ve üzerlerinde çalışılabilir. Ve hepsi bir arada olmak üzere bunlar, tam bir kontrol altında astral projeksiyon yapma gücünü bütünüyle sağlar.

Birinci Unsur: İrade

İradenin kullanılması giderek daha fazla önem taşır. Şimdiye kadar astral bedeni hedefe çekmek için arzu yeterliydi. Ayrıca bu süreçteki çok büyük mesafeleri aşmak yavaş ve sıkıcıdır.

Örneğin, itici unsur sadece arzu olsaydı bir kitadan başka bir kitadaki hedefe ulaşmak saatler alırdı. Oysa irade faktörü ile bu saniyeler içerisinde yapılabilir. Hedefinizi seçin ve kendi kendinize, "Ben oraya mutlaka gideceğim," deyin.

İkinci Unsur: İmajinasyonun Refleks Haline Gelmesi

San teknikte hedefi gözünde canlandırabilmenin, onu kesin olarak zihinde yaratabilmenin ne kadar önemli olduğunu gördük. Bu süreç burada daha da ileri götürülmektedir. Hedef kavramını şuuru muza öyle iyi bir şekilde yerleştirmeliyiz ki ne zaman ve nerede olursa olsun, yani rüya hali gibi içsel ya da subjektif alemde bile olsak, saniyeler içerisinde, bu hedefin görüntüsünü zihnimize çağırabilelim.

Üçüncü Unsur: Hafif Uyumak

Çoğumuz bütün gün boyunca çeşitli faaliyetler sırasında oradan oraya koşuşturur ve akşam olunca da yorgunluktan kendimizi yatağa hemen bırakırız. Bundan sonra fark ettiğimiz şey ise bizi tekrar şuurlu halimize döndüren çalar saatin sesidir. Değerli yedi, sekiz saatimiz yaratıcı olmayan ve aydınlanmamış bir durumla harcanır. Oysa bu saatler, çok daha yararlı bir biçimde geçirilebilir. Astral alemde şuurlu olan herkes hamsastır. Hafif uyumak bu planda uyanıklık meydana getirir. Bu ise kontrollü ve yararlı bir astral seyahatin ön şartlarından biridir.

Uykusu ağır insanlar dahi gerektiği zamanlarda gayet hızlı bir uyku durumuna geçebilmektedirler. Genç anne ve babaların çocukları dünyaya gelmeden önce ve geldikten sonraki uyku alışkanlıklarına dikkat edersek durumu kavrayabiliriz. Uyumadan önce bu konuda şuuraltımızı telkinlerle uyarırsak hafif uyku derecesinde gecemizi sürdürebiliriz.

Dördüncü Unsur: Farkındalık

Burada ihtiyaç duyulan şey, fizik beden uyurken uyanık olmak için rüya gördüğümüz sırada bir farkındalık geliştirmektir. Diğer tekniklerde lüsid rüya olarak geçen terimin karşılığıdır.

Rüya gördüğümüzü bir defa fark ettiğimiz zaman, imkanlarla dolu bir alemin kapıları bize açılır. Bunun için kendimizi eğitebiliriz. Bir rüya sürerken, onu değerlendirmek ve eleştirmek yeteneğini kendimizde ortaya çıkarabiliriz. Öncele-ri bunu uyandıktan sonra yaparız. Rüya düşünür ve ondaki gerçek hayata uymayan, saçma, sarsıcı ve ilişkisiz olan şeyleri keşfederiz. Fakat aynı işi uyku esnasında da yapabiliriz yani rüyalarındaki saçma ve çelişkili şeylere karşı zihnimizi uyanık durumda tutabiliriz (Konuyla ilgili geniş bilgi Lüsid Rüya Tekniğinde anlatılmıştır).

Beşinci Unsur: Nefes

Kontrollü nefes uygulamaları uzak mesafelere gerçekleştirilen astral seyahatlerde başarı için güçlü bir yardımcı olabilir. Öğrenci yogilerin "körük solunum" dedikleri şeyi denemelidir. (Daha önceki bölümde "uzamış nefes" olarak bu teknik anlatıldı). Bu denemelere başlamadan önce birkaç hafta boyunca düzenli olarak yapılmalıdır.

Bu beş unsur nasıl kullanılır? Hafif uyumayı öğrenen bir kimse rüyalarının farkına varır. Herhangi bir rüyadaki zıtlıkları algılamak gibi bir eleştirel bakış, farkındalık yeteneği geliştirilmiştir. Bunun sayesinde kısa sürede bir rüya içerisinde olduğunu, yani fizik bedenini hala uyumakta olduğunu farkına varır. Biraz bu fırsatı hızla projeksiyon yapmakta kullanır. Hedefi gözünde canlandırır ve iradesini onunla birlikte olmaya yönelir. Bu kadar basittir. Rüya gördüğünüzün farkına vardığınız an, hedefinizi düşünün ve iradenizi ona çevirin. Daha sonra hedefinize ulaşmanızda veya sizi orada tutmakta

yardımcı olacak ek bir güce sahip olmak isterseniz, daha önce öğrencisizlerini yaptığınız körük solunumunu kullanın. Bu solunum, projeksiyonunuzu hızlandıracak ve içinde bulunduğunuz süreçteki gücünüzü ve enerjinizi artıracaktır.

Lüsid Rüya Tekniği

Astral seyahat tekniklerinin en ilginç olanlarından biri de lüsid rüyadan astral projeksiyon gerçekleştirmektir. Lüsid rüya kişinin rüya esnasında rüya şuurundan günlük şuura ulaşması, farkındalığını elde etmesi sürecidir. Bu genellikle görülen rüyadan mantıklı düzensizliğinin fark edilmesiyle başlar. Bu anda bir rüya içerisinde olduğunuzun farkına varılır ve günlük şuuru içerisine girer fakat uyku hala devam etmektedir. Bu şekilde rüyalara da yön verme yeteneği kazanılır.

Birçok kişinin ilk lüsid rüyası kendiliğinden oluşan bir olarak kısımlarıyla başlar. Rüyalarındaki bu tür uygunsuzlukları yakalamak için sürekli kendinize telkinde bulunmak mesafe alabilmek için yapabileceğiniz en iyi şeydir. Fakat tabi ki sonuç olmak bir zaman ve deneme meselesidir.

Lüsid rüya meydana getirmeyi öğrenmeden önce, genel olarak rüyalarınızı gözlemlemeyi ve kontrol etmeyi öğrenmelisiniz. Bunun anahtarı basitçe, sistematik gözlemle etkisi ikiye katlanmış kendi kendine telkindir. Rüya kontrolünü irdeleyen birkaç bir çalışma, kendisi de lüsid rüyalar gören San Fransisco'da psikolog Patricia Garfield'den gelmiştir; yazmış olduğu *Creative Dreaming* (Yaratıcı Rüya Görme) adlı eserinden bazı temel teknikleri burada aktarıyoruz.

Birbirinden bağımsız çeşitli kültürlerdeki rüya kontrolü sistemlerini ve bunlardan faydalanma öğretilerini inceledikten sonra, Garfield'in metodik rüya kontrolünü öğrenmek için kendiliğinden belli aşamalar şöyledir:

Rüyalarınıza karşı tavrınızı saptayarak işe başlayın. İster rüya gözlem isterse akademik bir araştırma sonucunda olsun,

fakat mutlaka rüyalarınızın önemli olduğuna, bazı şeyler söylediklerine ve öğretici olduklarına kanaat getirmiş olmalısınız. Eğer uyandığınızda gördüğünüz rüyayı hatırlıyorsanız, ona aldırmaçlık etmeyin. Onu analiz etmeye, sorgulamaya ve sizin için ne gibi mesajlar taşıdığını bulmaya çalışın. Rüyalarınızın önemini bir kez fark ettiğinizde, onların tesirlerini deneyimlemeye başlayabilirsiniz. Rüyalarınızı dikkate alırsanız, size karşılık verecektir.

Temel teknik, uyumadan önce belli bir kişi veya konuyla ilgili bir rüya göreceğinizi kendinize telkin etmektir. Garfield görme niyetinde olduğunuz rüyayı bir cümleyle ifade etmenizi, gevşemenizi, cümleyi tekrarlamanızı ve niyetinizin gerçekleştiğini hayal etmenizi özellikle önerir. "Bu gece arkadaşım ...'ı rüyamda göreceğim," veya "... konusunu rüyamda göreceğim," şeklinde bir ifade yeterlidir. Yani yatağa girdiğiniz zaman hemen uyumayın. Göreceğiniz rüyalar için kısa bir hazırlık yapın.

Bu psikolojik egzersizi uygularken rüyalarınızı hatırlama konusunda da gelişme kaydettiğinizi göreceksiniz. Rüya içeriğiniz üzerinde bir miktar kontrol kazanmaya başladıkça, hatırlamanız da daha yoğunlaşacak ve sıklaşacaktır. Ayrıca uyandığınız anda rüyalarınızı yazmanın da çok yararı dokunabilir. En iyi şekli sabah uyanır uyanmaz hemen kalkmayıp ne gördüğünüzü hatırlamaya çalışmanızdır. Eğer hatırlıyorsanız, pozisyonunuzu değiştirin. Bu hareket çoğu zaman rüyanızla ilgili bazı çağrışımlara yol açacaktır. Rüyanızı hatırlar hatırlamaz yazın veya bir banda kaydedin. Bu şekilde onlara toplu halde bakabilir ve kontrol konusunda ne kadar mesafe aldığınızı görebilirsiniz. Bazen de gün ortasında bir gece önceki rüyayı hatırlatan bir şey görmeniz ya da işitmenizle, rüyanızın anılarının kendiliğinden aklınıza geldiğini bulgulayabilirsiniz.

Rüyalarınızda bir ölçüde kontrol sağlayabildiğinizi gördükten sonra lüsid rüyalar meydana getirmeye başlayabilirsiniz. Bu birçok şekillerde yapılabilir. En az karmaşık olanı, ken-

di kendinize telkin, yani kendinize öyle olacağını söylemeniz ya da talimat vermeniz yoluyla. Bu arada, en iyi lüsid rüyaların iyi bir uykunun ertesinde, sabahın ilk saatlerinde oluşma eğiliminde olduklarını bilmeniz iyi olur. Sabah ilk uyandığınızda hemen kalkmayıp biraz daha uyumaya niyetlendiğiniz zamanlar idealdir. Bu fenomen muhtemelen normal uyku psikolojisinin bir ürünüdür, çünkü çoğu insanın ilk rüya periyodu uykuya daldıktan 70-90 dakika sonra başlar. Ve genellikle bir REM (rüya göstergesi olan hızlı göz hareketleri) durumunun ortasındayken uyanırız, dolayısıyla uyanıp yeniden uykuya dalmak bizi aynı duruma, yani rüya evresine geri götürür. Gece uykuya dalmadan önceki zaman dilimine kıyasla daha elverişli olan bu kritik zamanı kullanmanız, lüsid rüyalar doğrultusundaki telkinlerinizin etkinliğine katkıda bulunacaktır.

Lüsid rüya meydana getirmenin başlıca teknikleri şunlardır:

1. Uçma rüyaları meydana getirin. Bir nedenden ötürü lüsid rüya görenler, evrensel bir özellik olarak, normal rüya görenlere oranla rüyalarında daha çok uçtuklarını görürler. Şuolu rüyalarının sayısı fazla bireyler, sık olarak uçma rüyalarının bir anlamda teşrifatçı görevi yaptıklarını ya da rüyadaki parçaların en iyilerinin bir uçma rüyasında elde edildiğini belirtmişlerdir. Belki de rüyanın yer çekimine meydan okuyan bir içeriği kişinin rüya görmekte olduğu gerçeğini fark etmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla kendinize rüyanızda uçağınızı telkin ederek başlayın. Bunu başardığınız takdirde lüsid rüyalar kendiliğinden oluşmaya başlayabilirler.

2. Korkulu rüyalar ya da kabus meydana getirip deneyimlemenizi genişletmek mümkündür. Bu korku veya gerilimin yoğun olması gerekmez. Hemen herkes bir karabasanın içinde olduğunu bir rüya olduğu gerçeğine uyanmayı deneyimlemiştir. Rüyalarındaki aşırı gerilim unsuruna karşı harekete geçemeyen psikolojik savunma mekanizması esaslı bir avantaja dönüşür. Kendinize karabasan görme ya da gerilimi fazla

bir düş serüveninin ortasında bulma talimatı verin ve bakan bakalım bunun rüya olduğunu fark edebiliyor musunuz? Kendinize, rüyanız sıkıntı verip de bunun yalnızca bir rüya olduğunu fark ettiğiniz zaman uyanacağınızı telkin edin. Bu hedefi yakaladığınız zaman bu fark edişin ertesinde uyanacağınız telkinine son verin. Yalnızca rüya ortamınızın değişmesini isteyin ya da sizi tehdit eden her neyse veya her kimse çekip gitmesini söyleyin! Genelde gidecektir. Bazı kültürlerde bu çocuklara dahi öğretilmekte, yatmadan önce rüyaların gerçek olmadığını ve düşlerindeki düşmanlarla barış yapabileceklerini, yenebileceklerini, kovabileceklerini kendilerine hatırlatarak korkulu rüyalarını denetleyebilmeleri sağlanmaktadır.

3. Rüyalarınızda, olmaması gereken ya da uygunsuzluk gösteren şeylere dikkat edin. Bu belki de lüsid rüya görmeyi öğrenmenin ve denetlemenin en geçerli metodudur. Uyumadan önce kendinize analizi düşüncenin rüyalarınızda da mümkün olduğunu önerin. Rüya da uygunsuzluk sergileyen herhangi bir şeyin sizi deneyimlediklerinizin gerçek dünyaya ait olmadığına dair uyandıracağını söyleyin.

4. Kendinize rüyaların gerçek olmadığını telkin edin. Rüya görmekte olan kişi için o düş dünyası o sırada bütünüyle gerçektir. Korkulu bir rüyadan ter içinde kalkmayan ya da bir saçmalığa gülererek uyanmayan bir kimse var mıdır? Kendimize telkin sayesinde bunu değiştirebiliriz. Şuurlu rüya görmede çok başarılı olan İngiliz ev hanımı Mary Arnold Foster bu yeteneğinin nasıl geliştiğini *Studies in Dreaming* (Rüya Çalışmaları) adlı kitabında anlatır. Gün boyunca kendisine rüyaların gerçek olmadığını anımsatarak çalışmasına başlamıştır. Bu onun bilincine bir önerme vazifesi görmüş ve yavaş yavaş rüya gördüğünü hatırlamaya başlamıştır. Bunun sonucu da lüsid rüyalar olmuştur. Genelde rüyada olduğunu anlar anlamaz uyanıyordu, fakat zaman içinde heyecana kapılmayıp rüya teşhisinden sonra da onuru sürmesine izin vermeyi öğrendi.

5. Uyku başlangıcına kadar farkındalığınızı koruyun ve rüyalarınızı şuurlu bir farkındalıkla izleyeceğinizi telkin edin.

Normal bir rüyanın şuurlu bir rüyaya dönüşmesinden farklı olarak, ayık durumdayken şuurlu bir lüsid rüyanın kasıtlı olarak meydana getirilmesi muhtemelen en zor tekniktir ve ilk olarak P. D. Ouspensky'nin *A New Model of the Universe* (Yeni Bir Evren Modeli) adlı klasiginde tanımlanmıştır. Bu yöntem bir hipnagogik duruma duyduğu tutkulu ilgisinin meyvesi olarak gözleyebilmek için Ouspensky uykunun gerçek anlamında sürekli pratik yapıyordu. Yavaş yavaş şuurluluğunu sürdürdürebileceğini, bunun uykuya daldıktan sonra mümkün olduğunu öğrendi ki bu şekilde rüyalarını onları rüya olduğunun tamamen bilincinde olarak gözleyebilmiş. Onun lüsid rüyalar meydana getirme metodu hipnagogik durumu gözlemlemek, durumu sürdürmek ve uykuya bilinçli olarak girmek üzere kendini yöneltmektir. Bu süreç sırasında belli bir düşünce ya da konuyu kararlı bir biçimde zihninde tutuyor ve akabinde bunun, göreceği rüyada ortaya çıkmasını istiyordu.

Bu de işaret ettiğimiz gibi, lüsid rüyaların meydana getirilmesi BDD'nin kendiliğinden tezahürüne yol açabilmektedir. Ancak lüsid rüyadan istemli olarak bir BDD meydana getirileceğiz takdirde, en yaygın olarak kullanılan şu üç metodu izleyebilirsiniz:

1. Bir lüsid rüya elde ettiğiniz zaman, kendinize beden hareketinize geri dönme talimatı verin, fakat uyanmamanız gerektiğini de hatırlayın. Bu noktada genellikle kendinizi belediye geri dönmüş bulursunuz. Bu sırada ya katelepsi halinde olduğunuz halde odanızı oldukça iyi görebildiğinizi görürsünüz. Bu, gerçekte hala uykuda olmanıza rağmen uyanmış olduğunuzu düşünüyor olmanızdan kaynaklanır. Şimdi komutunu vermenizdir. Bu komutu genelde BDD izler.

2. Bir bakıma farklı bir metot, öteden beri projeksiyon yapan Güney Afrikalı matematikçi J. H. M. Whiteman tarafından önerilmiştir. Otobiyografisinde lüsid bir rüyanın bir zihin egzersiziyle nasıl bir BDD'ye dönüştürülebileceğini anlatır. Kendinizi rüya gördüğünüzün şuurunda olduğunuz bir rüyanın içinde bulduğunuz zaman zihninizi temizlemeye çalışın. Rüya ortama ait süreci ve salt düşünce sürecinize tanık olun. Rüya ortamınız çökecek ve kendinizi beden dışında bulabileceksiniz.

3. Üçüncü öneri uçuşma rüyalarının, zihnin fiziksel bedene olan bağımlılığının sürmesine rağmen rüya görenin ("astral" beden) bilincinde olmadan beden dışında olduğuna işaret ettiğine inanan Sylvan Muldoon'dan gelmiştir. Muldoon uçuşma filmini içeren lüsid bir rüyanın meydana getirilmesini tavsiye eder ya da rüyalarınızda uçmaya başlamalı ve sonra da bedeninizden ayrılmalısınız. Bu onun gece projeksiyonlarında kullandığı en gözde metoduydu.

Böylece zamanla ve pratik yapa yapa neyin ne olduğunu, nasıl işlediğini daha genişleyen bir şekilde anlayacaksınız. Zihinsel tecrübelerin bu iki düzeyini birbirinden ayırmak için yardım alabileceğiniz bazı işaretler vardır. BDD'ler konusunda olduğu kadar, lüsid rüyalar üzerine de derinlemesine araştırmaları olan Celia Green, bunları şöyle özetler:

1. BDD genellikle uyanık ya da bir rüyadan uyanma oluşumunda gerçekleşirken, lüsid rüyaya daha çok normal bir rüya durumundan geçilir.

2. Lüsid rüya görmekte olan kişi çok sık olarak rüya ortamında bazı uygunsuzluklar bulur, BDD içinde olan kişi ise genellikle kendini gerçek dünyadakinden farklı olmayan uygun ve tutarlı bir ortamda deneyimler.

3. Lüsid rüyalarda genellikle fantastik, rüya benzeri öğeler bulunur. Olağan BDD'ler ise günlük hayatın dünyasına uygundur.

4. BDD'ler genelde lüsid rüyalardan daha canlı, "gerçek" ve duygusal yoğunluğu daha fazlayken, lüsid rüyalar kişi ne

kendisinin şuurunda olursa olsun yine de rüya olarak kalır. BDD'lerin çoğu kendilerini bedensiz hissederken lüsid deneyimleyenler bir bedene sahip olduklarını hissetmektedir.

Ortalama lüsid rüyalar gören bir kişi rüya bedenini yepyeni bedeni olarak görür. Lüsid rüyalarda bireyin ayağının bedenden kesilmesine ve etrafta uçarak dolaşmasına rağmen fiziksel bedeninin bir başka yerde olduğu duygusu yoktur. BDD'de ise kişi fiziksel bedeninden ayrıldığından kuvvetle şüphelidir. Fiziksel bedenine dair düşünceleri vardır, lüsid rüyada ise bu olmaz. Belki de kilometrelerce ötede bulunmuş fiziksel bedenden uzakta bulunduğu duygusu BDD'nin en belirgin bir özelliğidir. Örneğin, benim bazı BDD'lerim iş için gitmiş bir arkadaşımın yanındayım. Genelde bedenimden ayrıldığım farkına dahi varmadan bir anda kendimi Los Angeles'te evimde bulurum. Her seferinde deneyime o ilk, "Burada neyin var? Benim New York'ta (veya her nereye ziyaret ettiğimi hatırlıyorum, orada)," tepkisi eşlik eder. Bedenden ayrılmışlığından bu farkındalık daima beden dışı durumda olduğum gerçeğine beni uyandırır ve bu, lüsid rüyalarda nadiren gerçekleşen bir şeydir."

Böylece rüya ve BDD arasındaki farkı bu bilgiler ve tecrübelerle dayanarak ayırd edebilirsiniz. Bu artık sizin için bilimsel bir gerçek haline gelmiştir.

Genel Bir Uygulama

BDD gibi, BDD için geçmişten günümüze ulaşmış pek çok teknik mevcut ve her birinin pek çok birey üzerinde işe yaradığını biliyoruz. Ayrıca her deneyimin kendine özgü teknik ve özelliklerinin olduğunu anlıyoruz. Örneğin, vizüalizasyon tek başına bir BDD tekniği iken birçok uygulamada vizüalizasyon egzersizlerinin gerekli olduğunu görüyoruz.

Bu unsurların her biri tek tek astral seyahat için kimi zaman yeterli olabilirken hepsinin beraber kullanılması da mümkün olabilmektedir. Monroe'nun çalışmaları buna güzel bir örnek teşkil eder. Kitap içerisinde geçen gerekli şartlar ve diğer yeteneklerin birçoğu onun denemelerinde aktarılmıştır.

Oyle ise burada konu edilen teknikleri uygularken aynı zamanda bu tekniklerin bazı özelliklerini alarak kendimize daha uygun yöntemler geliştirebilmemiz mümkün olabilmektedir. Teknikler ve uygulamalar kişiyi astral bir deneyime ulaştırmaz, astral bir deneyim yaşayabilmek için gerekli şartları hazırlarlar. Bu teknikleri uygulamadan, kendiliğinden astral seyahat yaşayanları hatırlayalım. Burada deneyim için gerekli şartlar biryede kendiliğinden oluşmakta ve iradesiz bir biçimde kendini astral bedeniyle, fizik bedenin dışında bulmaktadır.

Kendi iradeleriyle astral deneyim yaşayan kişilerin içerisinde bulunduğu ve onu bu deneyime götüren unsurların hepsini kitap içerisinde aktarmaya çalıştık. Tüm bu unsurlar tek bir havuzda birleştirildiğinde ve bunların tamamı kullanıldığında acaba etkili bir projeksiyon gerçekleştirilebilir mi? Bugüne kadar Batıda yapılmış deney ve araştırmalar bu sorunun cevabını olumlu olarak ortaya koyar. Astral bir deneyim yaşamak için gerekli unsurların olabildiğince hepsini tek bir çalışmada kullanarak oluşturduğumuz uygulama deneyimin başarıyla gerçekleşmesinde büyük rol oynayacaktır. Aşağıda son olarak böyle bir uygulamayı veriyorum. Bu uygulama gerekli pek çok unsuru içerisinde barındırır ve aynı zamanda süjeler üzerinde başarıyı artırdığı deneylerle sabittir.

1. Psikolojik Şartları Oluşturun; Çalışmamız için gereken ön şartları, deney öncesi hazırlıklar ve deney hazırlıkları tarzında iki ayrı süreçte düşünebiliriz. Deney öncesi hazırlıklar psikolojik şartların uygulamalarını deneylere başlamadan belli bir süre öncesinde yerine getirmek oluşturur. Deney hazırlıkları ise deneyi yapacağımız süre içerisinde ortamını hazırlayacağımız çevresel şartların gerekli şekilde hazırlanmasıdır.

Psikolojik şartlar içerisinde yer alan uygulamalara daha önce de belirttiğim gibi, deneyimlerimizin belli bir süre öncesinden, örneğin birkaç ay öncesinden başlamak gerekiyor. Bir deneyim uygun olabilir fakat yoğun tempolu bir iş hayatınız var ve o kadar egzersizleri her gün uygulayamıyorsanız bu süreci biraz uzatıp iki aylık bir hazırlık dönemi geçirebilirsiniz. Bu süre ve çalışmalarınıza bağlı, kendiniz ustalaştığınızı hissedebilirsiniz.

Özellikle astral seyahati ne için gerçekleştirmek istediğinizi belirlemeniz, bunun üzerinde düşünmeniz önemlidir. Unutmayalım, pozitif düşünceyle hareket ettiğimiz sürece başarılı bir deneyim gerçekleştirebilme ihtimali de artacaktır.

Çalışmanızın başarısız geçeceğine dair en ufak bir şüpheye kapılmamalı. Aksine bir astral seyahat gerçekleştireceğinize kesin bir şekilde inanmalısınız. Ayrıca çok güçlü bir isteğiniz olmalı, her gün ve fırsat buldukça her an bu isteği hissetmelisiniz. Bu istek her gece şuuraltınıza telkin edilebilir. Uyumadan önce yakın bir zamanda astral seyahati gerçekleştireceğinize dair fikirleri devamlı tekrarlayın. Kısa cümleler halinde, birinci şahıs cümlelerinde, net ifadelerle defalarca şuuraltınıza telkinlerinizi tekrar edin. Birkaç telkin oluşturun; astral seyahati gerçekleştireceğinizi, başarılı bir deneyim yaşayacağınızı ve güvenli bir şekilde deneyimi bitireceğinizi ifade edin.

Deneyimleriniz başlamadan birkaç ay öncesinden beslenmeniz de bazı düzenlemeler yapmanız başarınız adına iyi olabilir. Örneğin, çok sık kırmızı et ve yağlı yemekleri tercih etmeyin. Sebzeye ve meyveye dayalı daha süptil nitelikli beslenmeye geçebilirsiniz. Astral bedenimizin bu tarzda enerjilere ihtiyacı olacaktır.

Nefes almayı şimdiden öğrenin çünkü bu bir alışkanlık haline gelince deneyi gerçekleştireceğiniz zaman çok zorlanmazsınız. Uygun nefes alma teknikleri daha önceki bölümlerde anlatıldı.

Deneye başlamadan önce öğrenmeniz gereken bazı uygulamaları muhakkak eksiksiz olarak yerine getirmelisiniz. Ön-

celikle konsantrasyon yeteneğini geliştirmeniz gerekiyor. Astral Seyahat için Gerekli Şartlar bölümünde verdiğimiz egzersizleri her gün en az bir kere, on ya da on beş dakika uygulayın. Bu egzersizlerin size getirecekleri sadece bu konuda olmayacaktır. Dikkat ve farkındalığınızın zaman içerisinde nasıl geliştiğini göreceksiniz. Böylece gerek iş gerek aile ve sosyal yaşamınızın her alanında faydalanabileceğiniz bir yeteneğiniz olacaktır.

Aynı durum vizüalizasyon yeteneğiniz için de geçerli. Zihninizde bazı nesnelerin görüntüsünü oluşturmaya çalışın. Bunu başarırsanız imajinasyon yeteneğinizi geliştirmiş olursunuz fakat zihninizde yine aynı nesnelerin üç boyutlu bir şeklini görebilirseniz o zaman vizüalizasyon yeteneğiniz gelişmiş olacaktır. Egzersizlerle zaman içerisinde her ikisini de geliştirin.

Gevşemeyi öğrenin ve sadece astral seyahat deneyiniz için kullanmayın, sık sık gevşeme egzersizleriyle fiziksel ve zihinsel gerginliklerinizi yumuşatın. Gün içerisinde en az bir kere bu uygulamayı gerçekleştirirseniz aşağı yukarı yirmi günde gevşemeyi alışkanlık haline getirir ve istediğiniz zaman hızla sakinliğe ulaşabilir, zihinsel titreşimlerinizi alfa, hatta teta seviyesine indirebilirsiniz. Gevşeme astral seyahat uygulamalarının kilit taşıdır.

Nefes, konsantrasyon ve vizüalizasyon egzersizlerini terdide göre günde on dakika ile yirmi dakika uygulayabilirsiniz. Tam bir gevşeme süreci ortalama yirmi dakikayı gerektirir. Fakat gün içerisinde egzersizler için bu zamanı ayıramıyorsanız süreci biraz uzatıp her birine farklı çalışabilirsiniz. Örneğin, önce nefes egzersizine yirmi gün, sonra konsantrasyona yirmi gün zaman ayıracak şekilde çalışmalarınızı dönemlere bölebilirsiniz.

2. Çevresel Şartları Hazırlayın: Yukarıdaki psikolojik şartları sağladıktan, egzersizler üzerinde ustalaştıktan sonra artık deneylere başlayabiliriz. Deneylere başlamak için sağlığınızın iyi olduğu, herhangi bir ağrı, acı ya da grip, nezle gibi bedeninizi yoğun bir şekilde yoran, konsantrasyonunuzu dağıtan, gevş-

me engel olan rahatsızlıklarınızın bulunmadığı bir zamanı seçmeniz gerekecek.

İlk başlangıç zamanı olarak atmosfer şartlarının uygun olmasına dikkat edin. Atmosferin sakin olduğu, yağışın, fırtınanın bulunmadığı, aşırı nemli olmayan, mümkün olduğunca

temiz bir ortamda, örneğin kendi odanızda çalışmalara başlayın. Çevredeki gürültü mümkün olduğunca sizden yalıtılmış olsun. Gerekirse kulaklarınızı tıkayın, gözünüze uyku bandajı takın. Pencerelerinizi ve perdenizi kapatın. Sizi rahatsız etmeyecek hafif bir ışıktaki da çalışabilirsiniz. Ani gürültülere sebep olacak telefon, saat gibi eşyalarınızın seslerini uygun şekilde kapatın. Denemelerinizi mümkün olduğunca gece saat 23:00 ile 02:00 arasında gerçekleştirin. Bu saatler çevresel şartlar için en uygun zamanlardır. İsterseniz gündüz de çalışabilirsiniz fakat o zaman ses, ışık gibi etkenleri uygun hale getirmeniz gereke-

cektir. Üzerinizde sizi rahatsız edecek takılar bulunmamalı. Hafif, bol, rahat giysileri tercih edin. Yatağa girer girmez uyuyan tiperseniz deneyimlerinize arkaya yatan sandalye veya uygun koltuklarda başlayabilirsiniz. Yani şartları yaratmakta biraz öz-gülsünüz. Nasıl rahat ediyorsanız o şartları gerçekleştirin.

3. Gevşeyin: İsteddiğiniz, rahat edebildiğiniz hangi gevşeme egzersizi sizin için etkiliyse onu kullanabilirsiniz. Burada astral seyahat için en uygun olacağını düşündüğüm aşamalı gevşemeyi aktaracağım.

Yatağınıza uzanın. Derin bir nefes alın kısa bir süre nefesinizi tutun ve yavaş yavaş bırakın. Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakırken bedeninizin hafiflediğini hissedin. Aynı işlemi tekrar yapın nefesinizi bırakırken gevşediğinizi hissedin. Yavaş yavaş derinden bir nefes daha alın ve nefesinizi verirken kendinize "gevşe" telkininde bulunun. Bunu birkaç kere daha yapabilirsiniz.

Yatağınıza uzanın. Derin bir nefes alın kısa bir süre nefesinizi tutun ve yavaş yavaş bırakın. Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakırken bedeninizin hafiflediğini hissedin. Aynı işlemi tekrar yapın nefesinizi bırakırken gevşediğinizi hissedin. Yavaş yavaş derinden bir nefes daha alın ve nefesinizi verirken kendinize "gevşe" telkininde bulunun. Bunu birkaç kere daha yapabilirsiniz.

çevre konsantrasyon yeteneğini geliştirmeniz gerekiyor. Astral Seyahat için Çekekli Şartlar bölümünde verdiğimiz egzersizleri her gün en az bir kere, on ya da on beş dakika uygulayın. Bu egzersizlerin size getirecekleri zaman içerisinde nasıl geliştiğini göreceksiniz. Böylece gerek iş gerek aile ve sosyal yaşamınızın her alanında faydalanabileceğiniz bir yeteneğiniz olacak.

Aynı durum vizüalizasyon yeteneğiniz için de geçerli. Zihninizde bazı nesnelerin görüntüsünü oluşturmaya çalışın. Bunu başarmanız imajinasyon yeteneğinizi geliştirmiş olursunuz. Fakat zihninizde yine aynı nesnelerin üç boyutlu bir şeklini görebilmeniz o zaman vizüalizasyon yeteneğiniz gelişmiş olacaktır. Egzersizlerle zaman içerisinde her ikisini de geliştirebilirsiniz.

Geçenmeyi öğrenin ve sadece astral seyahat deneyiniz için kullanmayın, sık sık geçme egzersizleriyle fiziksel ve zihinsel gerçinliklerinizi yumuşatın. Gün içerisinde en az bir kere bu uygulamayı gerçekleştirseniz aşağı yukarı yirmi günde gevşemeyi alışkanlık haline getirir ve istediğiniz zaman huzla sakınlığa ulaşabilir, zihinsel titreşimlerinizi alfa, hatta teta seviyesine indirgeyebilirsiniz. Geçme astral seyahat uygulamaları için kilit taşıdır.

Nefes, konsantrasyon ve vizüalizasyon egzersizlerinizi tercihe göre günde on dakika ile yirmi dakika uygulayabilirsiniz. Tam bir geçme süreci ortalamaya yirmi dakikayı gerektirir. Fakat gün içerisinde egzersizler için bu zamani ayırmıyorsanız sürece biraz uzatıp her birine farklı çalışabilirsiniz. Örneğin önce nefes egzersizine yirmi gün, sonra konsantrasyona yirmi gün zaman ayıracak şekilde çalışmalarınızı dönemlere bölebilirsiniz.

2. Çevresel Şartları Hazırlayın: Yukarıdaki psikolojik şartları sağladıkça, egzersizler üzerinde ustalaşırken sonra artık deneylere başlayabilirsiniz. Deneylere başlamak için sağlığınıza iyi olduğun, herhangi bir ağrı, acı ya da grip, nezle gibi bedeninizi yoran bir şekilde yorun, konsantrasyonunuzu dağıtan, gevş-

meninize engel olan rahatsızlıklarınızın bulunmadığı bir zamanı seçmeniz gerekecek.

Yine başlangıç zamanı olarak atmosfer şartlarının uygun olmasına dikkat edin. Atmosferin sakın olduğu, yağmur, fırtınanın bulunmadığı, aşırı nemli olmayan, mümkün olduğunca kuru havalarla deneylerinizi gerçekleştirin.

Tamidik bir ortamda, örneğin kendi odanızda çalışmalara başlayın. Çevredeki gürültü mümkün olduğunca sizden yabıkmış olsun. Çevre kısırlaştırma yapın, gözünüzü uyku bandı takın. Pencerelerinizi ve perdeleri kapatın. Sizi rahatsız etmeyecek telefon, saat gibi eşyalarınızı mümkün olduğunca gece saat 23:00 ile 02:00 arasında gerçekleştirin. Bu saatler çevresel şartlar için en uygun zamanlardır. İsterseviz gündüz de çalışabilirsiniz fakat o zaman ses, ışıık gibi etkenleri uygun hale getirmeniz gerekecektir.

Üzerinizde sizi rahatsız edecek takılar bulunmamalı. Hattı bol, rahat giysileri tercih edin. Yatağa girer girmez uyuyan tip-

lerdenseniz deneyimlerinizi arkaya yatıran sandalye veya uygun koltuklarda başlayabilirsiniz. Yani şartları yaratmakta biraz öz-

gürsünüz. Nasıl rahat ediyorsanız o şartları gerçekleştirin.

3. Geçmeyi: İsteddiğiniz, rahat edebileceğiniz hangi geçme eg-

zersizi sizin için etkiliyse onu kullanabilirsiniz. Burada astral seyahat için en uygun olacağını düşündüğümüz aşamalı gevş-

meyi aktaracağız.

Yatağınızı uzatın. Derin bir nefes alın kısa bir süre nefes-

leninli tutun ve yavaş yavaş bırakın. Tekrar derin bir nefes alın. Aynı işi tutun ve bırakırken bedeninizin hafiflediğini hissedin. Aynı işi-

lemi tekrar yapın nefesinizi bırakırken gevşediğinizi hissedin. Yavaş yavaş derinden bir nefes daha alın ve nefesinizi verirken kendinizi "gevş-"

teliklerinde bulunun. Bunu birkaç kere daha yapabilirsiniz.

Şimdi, bırakın nefesiniz tekrar eski ritmine dönsün ve siz gevşediğinizi hissedin. Ayaklarınıza konsantre olun ve ayak parmaklarınızı hissedin. Önce sağ ayağınızı düşünün ve sağ ayak parmaklarını tek tek hissedin, zihninizle üzerinde dolaşın. Ve sağ ayağınızı, üst bölgesini, ayağınızın altını, topuklarınızı, bileklerinize kadar olduğu gibi hissediyorsunuz. Aynı işlemi aynı süre içerisinde sol ayağınız için de uygulayın.

Tekrar bir derin nefes alın ve nefesinizi bırakırken gevşediğinizi hissedin. Zihninizle sağ bacağınız üzerinde bir gezinti yapın. Sağ bacağınızın bütün hücrelerini hissetmeye çalışın. Bacacağınızın yatağa değen kısımlarını, pijamanızla bacağınız arasındaki teması hissedin. Bacacağınızın tüm bölgelerini bu şekilde gezin ve onu gevşetin. Sonra aynı işlemi sol bacağınız için gerçekleştirin.

Derin bir nefes alın ve onu bırakırken kendinize gevşemeyi emredin. Bacaklarınızdan sonra bedeninizin gövde kısmına aynı gevşeme sürecini yaşatın. Kalçalarınızın, göbeğinizin, karmanızın, göğsünüzün, bedeninizin yan kısımlarının üzerinde zihinsel bir yolculuk yapın. Tüm hücrelerinizi hissedin, sırtınızın yatakla birleşen kısmına konsantre olun, gövdenizin arka kısımlarını olduğu gibi hissetmeye çalışın. İç organlarınızı düşünün, onların teker teker gevşediğine şahit olun. Tüm gövdenizin ve iç organlarınız gevşediğini görün, tüm hücrelerinizi ulaşabildiğinizi hissedin.

Derin bir nefes alın verirken bedeninize gevşediğini söyleyin. Zihinsel yolculuğunuz kolaylıktan ve tüm omuzunuzdan başlayarak sağ kolunuz üzerinde devam etsin. Kolunuzu, dirseğinizi ve ellerinizi sanki ilk defa keşfediyormuş gibi düşünün. Her bir hücrelerini keşfedin ve elinizin üst kısmındaki sıcaklığa dikkat edin. Avucunuzun içindeki karıncalanmaya da dikkat edin. Sağ elinizin parmaklarını tek tek kontrol edin. Her birinin üzerinden sırayla zihinsel olarak geçin. Aynı işlemi sol omuz üzerinden başlayarak sol kolda, sol elinizde sürdürün.

Derin bir nefes alın. Nefesinizi verirken gevşeme enerjisinin kollarınızdan başlayarak omuzlar aracılığıyla boynunuza

geçtiğini hissedin. Boynunuz ve boğazınızın üzerinde dolaşın ve gevşediğini görün. Gevşeme tüm kafanıza yayılıyor. Sağ diplerindeki hücreleri keşfedin ve üzerlerinde gezinin. Kafanızın arka kısmının yastıkla birleştiği yere dikkat edin. Ve enerjinin buradan alnınıza yayıldığını gözlemleyin. Alnunuzdaki tüm kasların gevşediğini göreceksiniz. Bu gevşeme buradan başlayarak yüzünüze yayılmakta ve bundan büyük bir mutluluk duyuyorsunuz. Kaslarınızın üzerinde bulunduğu kaslar, göz kaslarınız, göz kapaklarınız, göz çukurluğunuz yavaş yavaş gevşiyor ve siz bunu güçlü bir şekilde hissediyorsunuz. Yanaklarınız üzerinden tüm yüzünüze yayılan karıncalanmayı takip edin, burnunuzun, çenenizin, dilinizin ve hatta dişlerinizin çevresindeki kaslarınızın gevşediğine şahit olun. Bırakınız diliniz serbest kalsın. Çünkü artık bedeninizdeki hiçbir kasınız kendini kasmıyor, sıkıyor. Derin bir nefes alın ve verirken tüm bedeninizin artık gevşediğini hissedin.

Şimdi geriye, bütün bedeninize şöyle bir dönün. Hızlıca bedeniniz üzerinde tekrar zihinsel bir yolculuk yaşayın. Hala kastılan bir kasınız var mı, bütün organlarınız gevşedi mi gözleyin ve gevşemeyen bölgeleriniz üzerinde biraz zaman geçirek o bölgelerin tam olarak gevşediğini hissedin.

Derin bir nefes alın ve tüm bedeninizin gevşediğine emin olun.

4. İmajinasyonunuzu Kullanın: Yukarıdaki uygulamayı tam olarak yaptıysanız artık bedeniniz ve zihniniz belli bir seviyede gevşemiş demektir. Bundan sonra yapmanız gereken bu gevşemeyi derinleştirmek, beyin ritminizi minimal seviyeye düşürmektir. Bedeninizin gittikçe yatağa gömüldüğünü veya tıy kadar hafif olduğunuzu hissedebilirsiniz. Hangisi sizin için uygunsa, hangi hisler sizi daha derin bir gevşeme içerisine sokuyorsa o durumu daha belirgin bir şekilde hissetmeye çalışın. Bu süreçte artık zihninizi rahatsız eden düşüncelerinizi ortalıkta görünmediğine şahit olacaksınız çünkü bedeninizle birlikte zihniniz de gevşemiş durumdadır.

Bu gevşeme süreci devam ederken artık imgelerinizi kullanmaya başlayabilirsiniz. İster buraya kadar olan egzersizlerde anlatılan herhangi bir imgeyi, ister kendi kendinize kurguladığınız bir sahneyi canlandırın, bu yeterli olacaktır. Fakat bu sembolik bir tarzda daha çok bedeninizden uzaklaştığınızı size çağrıştıracak bir görüntü olmalı. Bir ipe tutunarak karanlık bir kuyudan aydınlık bir alana çıkabilirsiniz, bir dağı tırmanabilirsiniz, düz bir duvar üzerine halatlarla oluşturulmuş bir merdivenden ulaşabilirsiniz. İmgelemeleriniz daha fantastik görüntüleri de oluşturabilir; spiral bir tünelden süzülerek hızla dışarı çıktığınızı, astral bedeninizin kafa bölgenizden ayrılarak yavaş yavaş yükseldiğini, yaşadığınız şehrin veya bölgenin üzerinde istediğiniz hareketleri gerçekleştirerek uçtığınızı hayal edebilirsiniz. İmajinasyonunuzda sınır yoktur.

İmgeleri çok net göremiyorum diye üzülmeyin, bazen bu işi şuurlaltınız sizin yerinize yapar ve siz gerekli derinlikte bir gevşemeye ulaştığınızda görüntüler kendiliğinden gelmeye başlayabilir. Görüntüler algılayamıyorsanız bu eylem içerisinde iken neler hissedecekseniz o duyguları yaşamaya çalışmanız da etkili bir yöntem olabilir. Şuurlaltı için gerçek ile imajinatif algı arasında bir fark yoktur.

5. Uyku Uyanıklık Arası Durumu: Kullandığınız imgelerle birlikte derin gevşemenize devam edin. Gevşemenizin etkisiyle uykunuz gelmiş olabilir, bu güzeldir fakat dikkat edin kesinlikle uyumamanız gerekiyor. Bunu daha önce anlatıldığı şekilde pratiklerle sağlayabilirsiniz. İstenilen durum bedeninizin uyuması, şuurunuzun ise uyanık kalmasıdır. Bu anlık bir süreçtir ve bu anı yakalamanız için seçtiğiniz imgeye sıkı sıkı sarılın. Daha önce pratiklerle geliştirdiğiniz konsantrasyonunuz bu sırada oldukça işe yarayacaktır.

Astral seyahat denemelerimiz esnasında ne zaman bir projeksiyon gerçekleştireceğiz, diye sorarsanız, işte o an tam bu uyku uyanıklık arası durumu yakaladığımız zamandır. Bu normalde bir saniyelik bir süreçtir fakat bu şartlarda bu duru-

mu birkaç saniye daha uzatabilme imkanımız olmaktadır. Burada şuna dikkat edelim; bu doğal bir süreçtir ve içerisine girmek istediğimiz şuur durumunu zorlamaya çalışmamalıyız. Eğer ilk denemelerimizde uyuya kalırsak başka denemelerde devam ederiz. Biraz sabır isteyen bir çalışmadır.

Bu işin sırrı uyku uyanıklık arasındaki duruma zihnimizdeki imgelerimizle birlikte girmektir. Fakat uykuya yaklaştıkça imgelerde kopukluklar olabilir. Bu çok önemli değildir, eğer imgelerimize yeterince konsantre olabilmişsek zihnimizde kaybolan görüntüler şuurlaltında etkinliğini sürdürmeye devam edecektir.

6. Karıncalanmayı Hissedin: Neler yaptığımızı hatırlarsak; önce bazı nefes tekniklerini kullanarak gevşeme aşamasına ulaştık, daha sonra standart bir gevşeme süreciyle devam ettik ve imgelerimizi devreye soktuk. Bu sırada gevşeme sürecimiz de devamlı olarak derinleşti ve zihnimizde imgelerle beraber nihayet uyku uyanıklık arası devreye ulaştık.

Uyku uyanıklık arası durumda bedenimizde karıncalanmalar başlayacaktır. Kimimiz bu durumu elektrikleme, kimimiz dalgalanma olarak adlandırabilir. Bazen ellerden veya ayaklardan lokal olarak başlar ve tüm bedene yayılır. Kimi zaman ise tüm bedende aniden hissedilir. Bu karıncalanma veya benzeri his tüm bedene yayılmalıdır. Diyelim ki ellerimizden başladı, bu durumda hemen gevşememizi kontrollü bir şekilde biraz daha derinleştirebilirsek ellerdeki bu uyuşukluğu tüm bedene yayılmasını sağlayabiliriz.

Karıncalanma tüm bedene yayıldıktan sonra güçlü bir basıncın bedeniniz üzerine bindiğini hissedebilirsiniz. İlk defa yaşayanlar için bu süreç oldukça etkileyicidir. Fakat kesinlikle bir rahatsızlık veya acı vermez. Çünkü artık bu basınçla birlikte hisleriniz bedeninizden yavaş yavaş astral bedene doğru kaymaktadır. Bedeninizle bağınızı güvenli bir şekilde ve geçici bir süre koparmak üzeresinizdir. Kendinizi salın ve bedeninizden ayrılmayı arzulayın.

Uyku uyanıklık arası ve karıncalanma durumlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiyi dilerseniz Monroe'nun tekniklerinden tekrar inceleyebilirsiniz.

7. Bedeninizden Ayrılma: Basınç hissiyle birlikte kulaklarınızda güçlü bir vızıldama hissedeceksiniz. On binlerce arının içerisinde bulunduğu bir kovanın sanki kafanızın içinde bulunması gibi garip bir sestir bu. Basınç tüm bedeninize yayıldığında ve derinleştiğinde artık bedeninizdeki hisleriniz kaybolur ve kendinizi sanki bir bulut, duman veya ışık gibi hissedebilirsiniz. Şuurunuz astral bedeninizdedir ve bedenden ayrılmak üzeredir.

Güçlü bir arzuyla bedeninizden çıkmak isteyin. Bu sırada kendinizi vakumla çekilen bir toz gibi hafif hissedeceksiniz ve bedeninizin dışına doğru çekileceksiniz. Kimi bireyler bu anı çok kısa tarif ederlerken kimisi de daha uzun süren bir süreci anlatırlar. Fakat ortak olan bir anlatım varsa o da tam bedenden ayrılma anında kısa bir şuur kesintisi gerçekleşir ve birden kişi kendini bedeninin üzerinde bir yerlerde süzülürken bulur.

Bu duruma geldiğinizde imgelerinizi değiştirip kendinizi yavaş yavaş bedeninizin üzerine doğru süzülüyor gibi vizüalize edebilirsiniz. Veya kendinize bedeninizin üzerinden bakıyormuş gibi görmeye çalışın. Fakat isteğiniz daima beden dışında bulunmaya odaklı olmalıdır.

Bedeninizin dışına çıktığınız anda sakin kalmak, durumu doğal bir fenomen olarak değerlendirmek zorundasınız. Bir tepki göstermeyin ve yatakta yatan bedeninize sakin bir şekilde bakın.

8. Boşlukta Durabilme: Artık fizik bedeninizin dışındasınız. Yapmış olduğunuz bunca çalışmanın sonucuna ulaştınız. Şimdi, yapmamız gereken astral bedenle hareket etmeyi öğrenmektir. İlk başta astral bedeninizin istemsiz bir şekilde tekrar fizik bedene dönmeye çalıştığına şahit olabilirsiniz. Bu sanki

bir çekilme gibidir ve fiziki beden yaklaştıkça bu çekilme artar. Kendinizi denizde yüzüyormuş ve sakin dalgaların etkisiyle hareket ediyormuş gibi hissedebilirsiniz. Yavaş yavaş bu enerji dalgalarının etkisine karşı koymayı öğreneceksiniz.

Bazen astral bedeniniz üzerinde çalıştığınız imgenin doğrultusunda hareket etmeye devam eder. Örneğin, tam çıkış anında kendinizi bir koninin içinden veya spiral bir tünelden geçerken imgelemişseniz çıktığınızda hala boşlukta döndüğünüze şahit olabilirsiniz. Bunu durdurmanın en iyi yollarından biri herhangi bir ışığa veya bir nesneye konsantre olmaktır. Astral bedeniniz yavaşlayacak ve belli bir süre sonra hareketini durduracaktır. Kendinizin bir ışık parçası olduğunu imajine etmeniz de boşlukta durabilmenizi sağlayacaktır.

9. Hareket Etmek: İlk deneyiminizin kısa olmamasını istiyorsanız bedeninize mümkün olduğunca yaklaşmanız gerekmektedir. Fizik bedene yaklaşırsanız bir çekim başlayacak ve tekrar kendinizi fizik bedeninizde bulma ihtimaliniz yükselecektir. O yüzden boşlukta durmayı becerebildikten sonra hareket etmeyi öğrenmeniz gerekecektir.

Astral alemde astral bedenimizle, fizik bedenimizde olduğumuz gibi, beynin sinirler aracılığıyla bedeni yönetmesi elbette ki mümkün değildir. Çünkü idare edecek ne beyin sistemi ne de harekete geçirecek sinir sistemi mevcuttur. Burada düşüncelerimizin ve imajlarımızın etkisi önemli bir yere sahiptir. Bedenimizden uzaklaşmak istiyorsak bunu düşünmeliyiz. Yan odaya geçmek istiyorsak orayı hayal etmeliyiz. İstedığımız yere yavaşça süzülerek varabiliriz. Bunlar zamanla öğrenilen pratikler olmaktadır.

10. Uzaklaşmak: İlk deneyiminizde evinizin bir başka odasına bulunmayı imgeleyin. Oradan başka bir odaya yine oradan kendi odanıza geçerek deneyiminizi bitirebilirsiniz. Amaç astral durumda hareket kabiliyetinizi geliştirmektir. İmajinatif düşünceyle bir yerden başka bir yere hareket edebilmeyi tam

olarak öğrenmek gerekiyor. İkinci veya daha sonraki denemelerinizde ise evinizin dışında fakat aynı şehirde sevdiğiniz bir arkadaşınızı veya akrabanızı ziyaret edebilirsiniz.

Tüm bunların zamanlamalarını kendiniz ayarlayacaksınız. Deneyimleriniz devam ettikçe burada hareket etmenin, bir yerden başka bir yere ulaşmanın, uzak mekanlara gidebilmenin çok kolay olduğunu anlayacaksınız. Öyle bir an gelecek ki düşündüğünüz anda düşündüğünüz mekanda olabileceksiniz.

11. Bedene Dönüş: Daha önce de sık sık belirttiğim gibi, astral seyahat denemelerinin en kolay süreci bedene geri dönmektir. Düşündüğünüz an kendinizi bedeninizde bulabilirsiniz fakat astral deneyimin hızlı bitirilmesi pek tavsiye edilmez çünkü hızlı dönüşlerde bedende birtakım reaksiyonlar ortaya çıkabilmektedir. Ani dönüşte beden sanki elektrik çarpmış gibi bir sıçrayışa maruz kalabilir, kalp çok hızlı bir ritimle atar ve baş ağrısı yaratabilir. Nasıl yavaşça bedeninizden çıktysanız yine aynı sakinlikte dönmek deneyiminiz için olumlu olacaktır.

Projeksiyondan sonra fiziki bedene dönmenin sağlanmasında ilk yapılacak iş fiziki bedene yaklaşmaktır. Eğer bedeninizden çok uzakta iseniz sakin olun ve sadece fiziki bedeninizi düşünün. Birden kendinizi fiziki bedeninizin çok yakınında bir yerde bulacaksınız. Yok, eğer fizik bedeninizin çok uzağında değil, evinizde bir yerlerdeyseniz aynen fizikte olduğu gibi yavaşça bedeninize doğru yaklaşın.

İkinci aşama şuurunuzun tekrar bedeninize transfer edilmesidir. Deneyimin her ayrıntısının hatırlanabilmesi için bu sürecin yavaş gerçekleşmesi gerekmektedir. Astral beden ile fizik beden tam olarak birleşinceye kadar astral beden fizik bedene tam olarak gömülmesini sağlamalısınız. Bu sırada fizik bedende herhangi bir titreme, sıçrayış, sarsılma hissi meydana gelmemelidir.

Bedeninize geri dönerken kısa süreliğine şuur kaybı yaşayabilirsiniz. Ayrıca uyandığınızda bir müddet fizik bedeni-

ninizi hareket ettiremeyebilirsiniz. İlk deneyimler için bunlar normaldir. Bir süre sakince yatağınızda uzanıp birkaç dakika içinde bedeninize tekrar odaklandığınızda şahit olabilirsiniz. Bu kısa süreli felç hali sizi rahatsız ediyorsa herhangi bir parmağınıza konsantre olun. Kısa süre sonra bir çözülme yaşanacak ve bedeninizde tam anlamıyla uyanacaksınız.

Deneyiminiz bittiğinde yaşadıklarınızı ve hatırladıklarınızı ayrıntılarıyla not almanızı tavsiye ederim. Bunlar ilerideki deneyimlerinizde oldukça önemli anıları ve uygulamaları içerecektir.

SONSÖZ

Burada aktarılan teknikler ve teknikler öncesi öğrenilmesi gereken uygulamalar ve bunlara ait egzersizler uyguladığınızda da göreceğiniz gibi son derece kolaydır. Tabi ki her konuda olduğu gibi biraz zamana, sabıra ve çabaya ihtiyaç var. Astral seyahat uygulamasını gerçekleştirmek isteyen bireyler için bu türden süreçleri aşmak elbette ki elde edecekleri kazanımlara bakıldığında çok da önemli değildir. Bir müzik enstrümanı çalmayı öğrenmek bile astral seyahat uygulamalarından daha zor görünmektedir. Bunun psikolojik bir öğrenme ve deneyimleme süreci olduğunu unutmayalım.

Eğer deneyimi başarmakta zorlanıyorsak bunun bütün sebebinin teknikleri doğru uygulayamadığımız gibi yanlış bir inanca kapılmamak gerekiyor. Elbette ki egzersizleri kimi zaman tam olarak gerçekleştiremeyebiliriz, uygulamaya yeterli zaman ayramayabilir ya da bazen de tam aksine fazla üzerinde durabilir, yazılı olarak anlatılardan daha farklı anlamlar çıkararak değişik tarzda uyguluyor olabiliriz. Herhangi bir teknikte başarı elde edilmemişse farklı teknikler çalışılabilir, kişiye uygun yöntemler tercih edilebilir çünkü her bir uygulama astral seyahat başlangıcı için bir araçtır.

Teorik olarak herkesin bir BDD yaşayabileceğini Kansaslı psikiyatri ekibinin çalışmalarının sonucunda öğrenmiştik. İnsan doğası itibarıyla herhangi bir şeyi biri yapabiliyorsa onu herkes yapabilir. İnsanın özünde bedenli bir ruh varlığı olmasından dolayı böyle bir psişik yetenek mevcut ama her birey psişik bünyesi itibarıyla bunu farklı farklı renklerde ve yoğunluklarda tezahür ettirebiliyor. Eğer rastgele yüz kişi toplasak ve bu yüz kişiye birkaç ay boyunca keman çalmayı öğretmeye kalksak yüz kişinin de hemen hepsi bu birkaç ay içerisinde az

veya çok kemanlarından bazı sesler çıkarmayı başarabileceklerdir. Fakat bazıları güzel melodiler çalacaktır, daha az bir kısmı ise artık belli bir süre sonra kendi melodilerini oluşturacaklar, beste yapabilecek duruma geleceklerdir. Bu gurubun her bir elemanı elbette ki müziğe karşı aynı derecede yetenekli olmayacaktır fakat en yetenezsiz kişi bile birkaç melodi çalabilecek seviyeye gelir.

Doğuştan getirilen ve sonradan öğrenilen psişik yetenekler konusu da hemen hemen aynı öğrenme süreciyle benzer kurallara sahiptir. Her birimiz psişik yeteneğe sahibiz fakat kimisi çok daha hızlı bir dönemde bu yeteneklerine işlevsellik kazandırıyor. Astral bedeninin fizik bedeninden ayrılması için gereken çabalar, hipnotizörlerin süjelerini hipnoza sokmaya çalışması gibi doğal olarak herkeste aynı sonucu vermiyor.

Bize düşen böyle bir yeteneğin, astral bedenimizin fizik bedenimizle olan bağının gevşetebilme durumunu yaratabilme kabiliyetimizin var olup olmadığını anlamak için gerekli denemeleri yapmaktan başka bir şey değildir. Denemekte, egzersizleri uygulamakta hiçbir sakınca yok. Eğer psişik bünyemiz buna aşınaysa kısa bir sürede çalışmamızın olumlu sonucunu alabiliriz. Astral bedenimizle fizik bedenimiz arasındaki bağ, ilişki daha sıkı bir biçimde birbirine bağlı ise o halde biraz zamana ihtiyaç olacaktır.

Bazen tüm bu çalışmalar sonucunda bir başarı elde edemezsiniz ve uygulamalara devam etmeyi bırakırsınız. Birkaç gün içerisinde bir gece uyurken birden bedeninizin üzerine bir basınç bindiğini, tüm vücudunuzun uyuşmaya başladığını ve şuurunuzun fizik bedenden birden ayrılmaya başladığını görebilirsiniz. Çünkü yaptığınız çalışmalar boşa gitmemiş, şuuraltını astral seyahat yapma konusunda ikna etmiş fakat uygun zaman ve şartlar belli bir süre sonra oluşmaya başlamıştır. Birçok kimse bahsettiğimiz durumla karşı karşıya kalmıştır. Zamanımızda her ne kadar konuyla ilgili derin çalışmalar ya-

pılmış olsa da, birçok sorunun cevabı yerini bulsa da yine de bilinçaltı süreçte neler olduğunu tam olarak bilemiyoruz.

Bilinçaltı çalışma prensipleriyle ilgili öğrendiğimiz en önemli bilgilerden biri belli bir fikrin bu alanda yoğun bir şekilde kalıba ulaşması bu fikrin bir süre sonra tezahür etme enerjisini kendisinde bulmasına sebep olmaktadır. Yoğun bir şekilde inandığımız, telkinlerle, imgelerle beslediğimiz bir hedefe ulaşmamız için şuuraltı ve şuurdışı süreçler devreye giriyor ve bunu elde etmek için ellerinden gelen her şeyi yapıyorlar. İşte, yoğun bir şekilde arzuladığımız ve üzerinde uzun bir süre çalıştığımız astral seyahat uygulamalarını biz ondan vazgeçsek dahi belli bir süre sonra kendiliğinden gerçekleşebiliyor. Bazen uzun bir süre bir projeksiyon elde etmek için uğraşırsınız fakat bilemediğiniz sebeplerden dolayı bir türlü başarı elde edemez ve uyumaya karar verirsiniz. Uyuduktan birkaç saat sonra birden astral bedeninizin fizik bedeninizden çekildiğine ve projeksiyonun başladığına şahit olursunuz. Dolayısıyla teknikler konusunda başarı elde etmek isteyenler bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı süreçlere karşı anlayışlı olmak zorundadır.

Yine bu süreçlerle ilgili bir başka konu da bir kere BDD yaşamış bir birey artık hayatının herhangi bir döneminde bu durumu tekrar elde edebilecektir. Yani diyelim ki uzun çalışmalar sonucunda astral projeksiyonu gerçekleştirdiniz fakat bazı korku ve heyecan durumları içerisinde bir daha böyle bir deneyim yaşamak istemediğinize karar verdiniz. Ancak ileride zamanda böyle bir deneyimi kendiliğinden yaşama ihtimaliniz yüksektir. Veya bu korku bariyerlerini yaktığınızda istediğiniz dönemde bu deneyimi tekrar yaşayabilirsiniz.

Astral seyahat başarılı olduğunda insana ne gibi bir faydası olacaktır? Bu, konuyla ilgilenen araştırmacıların sık sık karşılaştıkları bir sorudur. Öncelikle deneylerde başarı elde edildiğinde kişi fantastik bir sanatı öğrenmiş demektir. Bilinç arttıkça istenildiği zaman istenilen yere yönlendirilebilecek, yeryüzünde ve fiziki planın her ortamında mevcut olan birçok şey ko-

nusunda bilgi sahibi olabilecektir. En önemlilerinden biri de deneycinin evrenin bilinmeyen yönleri hakkında bilgi sahibi olabilme imkanının doğmuş olmasıdır. Örneğin, istenilen sonuçlara ulaşabilmesi için evrende mevcut enerjilerden nasıl faydalanabileceğini öğrenir. Kişinin farkındalığı geniş bir bilgi ve araştırma sahasına taşınmış olur. Böyle bir bireyin çevresindeki insanlara da sahip olduğu bilgilerle birçok açıdan faydalı olduğu görülür.

Eski Mısır inisiyasyonlarında rahipler öğrencilerine uzun oruç döneminden sonra bir mezar içerisinde astral seyahat yaşatmalarının en önemli sebebi öğrencinin kendi varoluş planından farklı varoluş planlarını öğrenmesi ve buranın yasalarını yavaş yavaş tanımasıydı. Müritler önce ölüme benzer bir deneyimle bedenlerini terk ettikten sonra kendi dünyalarına benzeyen fakat bambaşka bir oluşumdaki mekanla ve bu mekanın içeriğiyle karşılaşıyorlardı. Böylece inisiyasyonun önemli bir sırrını böyle bir deneyimle elde ediyorlar ve tekrar bedenlerine farklı bir realite içerisinde dönüyorlardı. Bu gelenek ezoterik kültürlerde yıllarca devam etti.

İlk deneyimle birlikte birey astral seyahatin yaşamında ne gibi farklılıklar yaratmaya başladığını anlamaktadır. Temelde birey kendisi ile ilgili, kendi derinlikleriyle ilgili bilgiler elde eder. Her bireyin realitesi bir diğerine göre bambaşkadır ve bu türden bir fenomen bazı bireylerde yaşamı algılayışında büyük bir değişikliğe sebep olan etkenleri ortaya çıkarabilir. Özellikle materyalist bir anlayışla yetişmiş bir insan için böyle bir deneyimin yaşamında ne gibi değişikliklere sebep olacağını tahmin edebilirsiniz. İster materyalist, ister metafizik hangi ekolde yetişirse yetişsin her birey bu fenomeni deneyimledikten sonra yalnızca bedene sahip bir varlık olmadığını fark ederek, bilincini, bilinç alanlarını ve ruhsal bedenini keşfetmeye başlayacaktır.

Ruhsal öğretilerin hemen hemen hepsinde bahsedilen ruh varlığının bedene yakın en uç bölgelerini böyle bir deneyimle

kısmen de olsa tanıma fırsatı bulunur. Astral beden çok yüksek bir enerjinin giderek yoğunluğunu düşürdüğü en son tezahür ettiği fizik beden alanının hemen üstündeki saçaklarında bulunmaktadır. Aslında bilinç alanımızın bir parçasıdır ve duygularla ilgili tüm enerjiler bu alanda kendilerini gösterirler. Astral bilinç alanımızın ötesinde düşüncelerimizin evreni olan mantal alan, onunda ötesinde sebep sonuç kurgularının bulunduğu kozal bilinç alanları mevcuttur. Bu terimler çok eski zamanlardan bu yana okült ve ezoterik gelenekteki bilgilerden günümüze ulaşmıştır ve ruh varlığımızdan bedenimize kadar uzanan bilinç alanlarımızın kategorize edilmiş halidir. Çok yüksek bir enerjinin değişik alanlardaki görünümüdürler.

Astral seyahat deneyimiyle bu yüksek enerjinin belli bir seviyesindeki yoğunluklar tecrübe edilmiş olunur. Bilinç enerjimizin daha ötelerdeki alanlara uzanma yeteneği de vardır ve bunu gerçekleştiren az sayıdaki bireylere medyum denir. Medyumluk yeteneğine sahip kişiler kendilerindeki bu yetenekle enerji yoğunluğu daha süptil, titreşimi daha yüksek seviyelerden enformasyon elde edebilmektedirler.

Sonuç itibarıyla birinci aşamada astral bedenimizi ve bu alanın enerjetik yapısını, daha yüksek enerjetik alanlarımızın varlığını öğrenerek kendimizi tanıma konusunda psikik yapımla ilgili önemli bir bilgiyi deneyimleyebiliriz.

Nasıl ki ruh varlığımızdan bedenimize kadar uzanan o yüksek enerji, niteliğini gittikçe değiştirerek fizik bedene kadar değişik yoğunluklara ulaşabiliyorsa bu enerjinin mekan bulduğu alanlar da mevcut olmaktadır. Astral alem bunlardan biridir ve BDD'ler astral planın dünyaya yakın titreşimsel alanlarında gerçekleştiğinden dünyasal mekanları net bir şekilde görebilmekteyiz. Bu deneyimler sırasında bazen astral planın daha değişik alanlarından enerjetik vizyonlar görebilmemiz ve bu alanın varlıklarıyla iletişime geçmemiz mümkün olmaktadır.

Böylece kendimiz ile ilgili olduğu kadar evrenin kozmik yapısıyla ilgili az da olsa bir bilgi sahibi olabiliriz. Yarattığımız

tek bir boyutta gerçekleşmediğini, sonsuz bir enerji okyanusunda farklı titreşimlerde yaşamların sürdüğünü algılamaya başlarız. Bu açıdan yaşama bakan bir bireyin realitesindeki olumlu değişimler hayat içerisindeki olayları algılamada da doğal olarak farklılıklar gösterecektir. Bunların en belirgin örneklerinden biri şudur: Kendi varlığı ve kozmik yapıyla ilgili bilgi sahibi olan BDD yaşayan bireyler ölümün bir son olmadığını ve yaşamların sürekliliğinin idrakine varmaktadır.

Astral projeksiyon ustalarının tamamı varoluşun bu farklı alanlarından, bu "daha yüksek dünyalardan" haberdar olmuş ve onlara bir göz atabilmişlerdir. Huhg Callaway, Marcel Louis Forhan, Robert Monroe, J. H. M. Whiteman ve diğer birçokları bu spiritüel boyutları eserlerinde tanımlamışlar, bazıları oranın sakinleriyle iletişim kurmayı başarmışlardır. Bazı parapsikologlar bu boyutların zihin tarafından ve zihinde yaratılmış iç dünyalardan ibaret olduğuna inanmayı tercih etmektedir. Fakat daha geniş bir perspektiften baktığımızda diğer boyutlar ve oralarındaki bilincin süreklilik halleri yoğun bir gerçekliği anlatır. Bu alanlar için bizim dünyamızla ortak temas yüzeyi bulunan varoluş planları olduğunu ve bunlarla ancak beden dışı haller ve farklı bilinç halleriyle temas edilebileceğini söyleyebiliriz.

Bunu idrak etmek evrenin öz yapısını ve BDD'yi hangi amaca yönelik olarak kullanabileceğimizi anlamamızı kolaylaştıracaktır. Ayrıca BDD'ye has, düşündürücü bazı noktaları da anlatacağız.

BDD'nin en temel değerlerinden biri, zihnimiz ve ruhsal doğamıza dair bize öğrettikleridir. Bedenlerinden ayrılan çok sayıda kişi BDD'nin gerçek anlamda bir ölüm "provası" olduğu ve bireysel ölümsüzlük ilkesini aktif biçimde gösterebilen bir deneyim olduğu görüşünü paylaşmaktadır. BDD'ler bize şuurun veya bir bölümünün bedenden bağımsız olarak işlev yapabildiğini ve pekala ölümden sonra da yaşamayı sürdü-

rebileceğini göstermektedir. Ayrıca beden dışı durum fiziksel var oluşa göre öyle canlı, öncelikli ve gerçektir ki bedenlerini terk etmiş kişiler arkalarında bıraktıkları bedene büyük bir kayıtsızlıkla bakmaktadırlar. Konuyla ilgilenen süpürcü psikolog ve parapsikologlar BDD geçiren bir bireyin ölüm konusundaki değişen düşüncelerini inkar edememektedir.

Özellikle hayati tehlike anında BDD veya ÖYD geçiren kişiler için bu oldukça önemli bir değişimdir. Ölüme yaklaşan ve tekrar hayata dönen bu kişilerin normal ölüm kaygılarında büyük bir azalma olduğunu birçok resmi araştırma göstermiştir. Hatta bu durum Emory Üniversitesinden kardiyolog Dr. Michael Sabom tarafından bir adım daha öteye taşınmış, ölüm kaygısındaki bu azalmanın yalnızca ölümden dönen kişiler için geçerli olmadığını, bildiğimiz anlamda ölümler karşılıklıları ya da ölüme yaklaştıkları sırada BDD geçiren kimseler için de geçerli olduğunu keşfetmiştir.

Kendiliğinden BDD'lerin ölüm kaygısını çarpıcı biçimde azalttığına dair veriler mevcuttur. Örneğin, Topeka Hastanesinde Robert Monroe üzerinde gerçekleştirilen psikolojik değerlendirmeler onun ölüm kaygısının ve korkusunun diğer insanlara göre çok düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır. 1976'daki geniş kapsamlı Kansas projesinde de Dr. Jones, Twemlow ve Gabbard aynı bulguyla karşılaşmışlardır. Yoğun çalışmalar esnasında araştırmacılar çoğu süjenin BDD'ye "ölümden sonra hayat inancı" yönünde bir değişim olarak baktıklarını fark etmişlerdi.

Storrs'taki Connecticut Üniversitesinden Dr. Kenneth Ring ölüm noktasında BDD geçiren bireylerin ölüm kaygısındaki belirgin azalmayı bulgulayan ve bu bilgiyi kamuoyuna sergileyen ilk kişidir. Ring'in bulduğu bir diğer şey de, hayatı tehdit edici bir duruma maruz kalanlar arasında BDD hakkında bir miktar bilgisi olanların bedenden ayrılmaya eğilimli olmamaları idi. Bu bilgi ile bireysel ölümsüzlüğümüze kanaat getirme-

miz için zihnimizin BDD'yi bir bilgilendirme aracı olarak kullandığı fikrine ulaşmaktayız.

Dr. Palmer ise bu konuya şöyle yaklaşıyor: "Bu deneyimin uygulama alanına çekilmesi mümkündür. Çarpıcı BDD'ler geçiren çok sayıda kişi deneyimin onları ölümden sonra da yaşadığına ikna ettiğini ve ölüm korkusunu giderdiğini rapor etmişlerdir. Bu sonuçların geçerliğinin subjektif olduğu tartışması bir yana, bunlar BDD'nin terapi yönünden önemli olabileceğini önermektedirler. Örneğin, deneyim ölüm riski taşıyan bazı işlerde çalışan ve tehlike korkusunun performanslarını etkilediği kişilere yardımcı olabilir. Ve son olarak belli ruhsal hastalıklardaki aşırı ölüm korkusunun tedavi edilmesinde yardımcı olabilir."

Bu açıdan bakıldığında BDD'nin ölüme yaklaşan hastalara yardımcı olmak amacıyla kullanılması da mümkündür. Bu hastalar genelde içerisinde bulundukları durumdan dolayı bunalım ve depresyon içerisinde oldukları ve bedeni terk etmeyi öğrenmek bu insanların çok sık girdikleri bu türden halleri yenmek için kullanılabilir. Hastanın acısını dindiremediği noktada bir BDD meydana getirmek, hastanın belli bir süre bu acıyı geride bırakmasına neden olabilir.

ÖYD yaşamış bireylerin tarif ettikleri gibi, BDD de ölüme çok yakın bir süreci takip ettiği söylenebilir. Fakat birey bedenini terk etmez ve geçici bir süre bedenle arasındaki ilişkide enerjetik anlamda bir azalma meydana gelir. Dolayısıyla bu deneyim, herkes için ölüme hazırlık provası olarak kullanılabilir.

Kansaslı psikiyatri gurubu yaptıkları araştırmalar sonucunda bu deneyimi yaşayanların %85'lik bir bölümünün bunu hoş bir deneyim olarak tanımladığını ve yaradan fazlasının "memnuniyet verici" olarak nitelediğini kaydetmişlerdi. Bu bulgunun BDD'nin fiziksel ve ruhsal hayatımıza muhtemelen büyük bir doyum veya genişleme getireceğine işaret ettiği açıktır. Süjelerin %43'ü bunun başlarına gelen en önemli şey

olduğu düşüncesindeydiler ve yaşadıklarını tekrar deneyimlemeyi diliyorlardı.

Bundan başka BDD, dünyasal hayatımızı daha iyi değerlendirmemize ve hayattan tat almamıza çok önemli bir katkı sağlayabilir. Kansaslı ekip, süjelerin çoğunun deneyimlerini psikolojik bir kazanca dönüştürdüklerini bulgulamıştı. Deneyimlerini bireyselliğin değerini anlamak doğrultusunda kullanmışlardı. Bunun psikolojik anlamda çok değerli olduğu da şüphesiz tartışılmaz.

BDD geçiren bireylerin en çok etkilendiği şeylerden biri de deneyimin yenileme niteliğidir. Deneyim bittiğinde genelde kişi kendini bir enerji okyanusundan çıkmış gibi hissederek bazen tekrar uyumak bile istemeyebilir. Bireye sağladığı zirve noktada kendini iyi ve formda hissetme duygusu dahi, deneyimin meydana getirilmesi için tek başına yeterli bir sebeptir. Dr. Raynor Johnson'un toplamış olduğu vakalardan biri konuya güzel bir örnek teşkil eder:

*Ekim ayında bir gece, saat 11:00 sularıydı. Aniden kendimi bedenimin dışında, Kuzey İskoçya çayırlarından birinin üzerinde dolaşırken, hava kadar veya havadan daha hafif bir bedenim içinde buldum. Çayırın yan tarafında bir orman vardı, bulutlar aynen önden geçip gidiyorlardı ve serin, tertemiz bir rüzgar esiyordu. Fiziksel bedenimdeyken beni rahatsız edebilecek rüzgara aldırma-
dığımı gördüm, çünkü onunla birdim. Rüzgarın, bulutların ve ağaçların içindeki hayat benim içindeki hayatın aynıydı; benim içime giriyor ve benim aracılığıyla faaliyet gösteriyordu ve ben de buna hiçbir direnç göstermiyordum. Hayatın ihtişamıyla doluyordum. Bütün bu zaman zarfında şuurların kapsamı içinde olan fiziksel bedenimin bulunduğu yerden haberdardım ve ani bir tehlike durumunda ona geri dönebileceğimi biliyordum. Deneyim belki birkaç dakika sürdü, belki de birkaç saniye... bunu bilmem mümkün değildi, çünkü zamanın dışındaydım. Son derece taze-*

lenmiş ve kuvvet kazanmış, müthiş hayat dolu olarak geri döndüm. Eğer ölüm denen şey buyorsa, o takdirde orada burada olduğumuzdan ne kadar canlı ve hayat doluyuz diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Birçok astral seyahat yolcusu bu deneyimlerin sonucunda bazı telepatik düşünce alışverişlerinin, durugörü veya sezgilerinin zamanla arttığına şahit olmaktadır. BDD'ler kişiyi psişik bakımdan bir miktar hassaslaştırmaktadır. Bu miktar kişinin psişik bünyesiyle alakalı olarak daha da artabilir veya hiçbir değişim göstermeyebilir. Fakat psişik yeteneklerle astral deneyimler arasında bu ilişki haricinde doğrudan bir bağ bulunmamıştır. Örneğin, psişik yetenekleri güçlü kimseler çok mükemmel bir şekilde durugörü, telapati veya benzeri DDA konusunda yeteneklerini sergileyebilirken hepsi astral seyahat yapamamaktadır.

Konuyla ilgili verebileceğimiz en son tavsiye eğer BDD ile ilgili bir merakınız varsa ve böyle bir deneyimin gerçek doğasını merak ediyorsanız onu anlamak için hiçbir eser, hiçbir kimse size tam anlamıyla yardımcı olamayacaktır. Bunun sebebi, fizik maddenin olmadığı bir ortamda fizik bedensiz bir eylemde bulunmanın nasıl bir his olduğunu anlatmanın ve anlamının gerçekten zor olmasıdır. Onu ancak deneyimleyerek bir miktar anlayabilecek ve deneyimleriniz devam ettikçe tam anlamıyla bir bilgi sahibi olacaksınız.

Dolayısıyla sırf merak ve bilmek duygusuyla hareket ediyor ve pozitif amaçlarınızın olduğuna inanıyorsanız astral seyahat deneyimini yaşamınızı tavsiye edebiliriz. Eğer konuyla ilgili ön bilgiyi yeterli düzeyde almışsanız ve astral bedeni, astral alemi okuduğunuz eserlerden anlayabildiğiniz kadarıyla tanıdysanız deneyimin korkulacak, çekinecek hiçbir yanı yoktur. Öğrenmenin ve bilmenin en kolay yolu denemektir.

Astral seyahat çok eski zamanlardan beri hatta bildiğimiz insanlık tarihi kadar eski dönemlerden beri uygulanmakta ve belli amaçlara hizmet etmektedir. Kimi zaman kültürlerin

geleneklerinde, kimi zaman dinsel kültlerin uygulamalarında yer bulmuş olan bu fenomen modern insanın merak ettiği, deneyimlemek istediği ve çoğu zaman da başardığı bir uygulamadır. Bu durumda, modern psikolojinin transandantal psikoloji ve parapsikoloji bilimlerinin konuyu kamuya daha çok mal edebilecek çalışmalarına ihtiyaç doğmaktadır. Deneyimin okült geleneğinden çekinen bu bilimsel disiplinlerin çekindikleri okült yönden kurtarmaları için ve insanlara bunun güvenilir uygulamalar içerisinde yer bulduğunu ispatlamaları için daha çok deney araştırma ve proje üretmek zorundadırlar. Bu sayede insanlar yüz, yüz elli yıl önceki içeriği bakımından her ne kadar doğru olsa da bilimsel araştırmalardan uzak eserlerden faydalanarak, onların koyduğu ilkeler doğrultusunda hareket etme zorunluluğu hissetmeden bu fenomeni bilimin ışığı altında öğrenmiş olacaktır. Bu noktada sağduyulu, ortodoks (gelenekçi) disiplinden uzak, modern bilime ve gelişmelere ayak uydurabilen, çağdaş zihniyetteki bilim adamlarına ihtiyaç vardır.

Artık kamuoyunun hiç küçümsenmeyecek bir kısmı DDA'yı, parapsikolojiyi, BDD'leri tanıyor ve konuyla ilgili daha çok bilgi sahibi olmak istiyor. Bugün internet dünyasında hemen hemen her dille konumuzla ilgili sayısız makaleye, bilgiye rastlarken böyle bir deneyim yaşadığı için kişinin psikoloğundan veya psikiyatristinden benlik imajının bozulduğuna dair bir hastalığının olduğunu öğrenmesi çağımızda oldukça tutarsız bir durum görünümündedir. Güven kazanılması gereken alanlardan bireylerin uzaklaşması konuyu bulandıran insanların potasına girmelerine sebep olmaktadır.

Kaldı ki okült gelenekler geçmişini ezoterizmden alan güçlü ve deneyimlerle elde edilmiş bilgiyi zaman içerisinde taşımıştır. Fakat günümüzde bu bilgileri kendi amaçları doğrultusunda kullanmaya çalışan sapkın hatta bir kısmı şarlatan bireyler ve guruplar bu ekolün saygınlığını oldukça önemli bir şekilde etkiledi. Bu kişilerin amaçları kimi zaman para kazanmak, kimi zaman kamuoyunun dikkatini çekmek kimi zaman

da guruplarına birey kazandırmak olmuştur. Bahsettiğim bu kesimin doğru bilgiyi insanlarla buluşturmak gibi, bir amaçla- rı hiçbir zaman belirgin bir şekilde ortaya çıkmadığından her türlü metafizik bilgi alanına girerek bunlardan prim elde etme- ye çalışmışlardır. Durumu bu şekilde gören bilim dünyasının büyük bir bölümü de okült gelenekten gelen her türlü bilgi- yi, fenomeni suçlamaya girişmektedir. Oysa ihtiyacımız olan şey, geçtiğimiz yüzyılın başında olduğu gibi bilim dünyasının konuya daha yakından bakması, ön yargılardan uzak, objektif araştırmaların ve deneylerin kontrollü bir şekilde sürdürülme- sidir.

Fakat şimdi görüldüğü kadarıyla modern fizik alanındaki özellikle kuantum teorisiyle ilgili gelişmelerin birçok yenilikçi bilim adamının akedemi dünyasında yetişmelerine sebep ol- muş ve yalnızca belli konularda değil, bilim dünyasının tüm materyalist anlayışında sarsılmalar başlamıştır. Özellikle bilim ve dinin evlenme süreci olarak ironileştirilen bu durum gelecek konusunda bizleri oldukça umutlandırmaktadır. Artık BDD ve tüm duyular dışı algılamalara farklı bir çerçevede bakılıyor. Bilim dünyasındaki teoriler psişik alanın yasalarıyla birleşme yolunda önemli bir yol kat etmiştir. Gelecek günler, bu birleş- menin etkisiyle oluşan yeni bilim alanlarının ve insanın ken- dini ve evreni tanıma konusunda atacağı adımlarda ona yol gösterecek yeni ekollerin doğuşuna şahit olacaktır.

CD VE KULLANIMI HAKKINDA

Kitabın ekinde sunulan CD astral seyahat için uygun bir bilinç halini kolayca elde etmenize yardımcı olmak amacıyla M. Re- şat Güner tarafından özel olarak hazırlanmıştır.

Son kırk sene içerisinde yapılmış olan çeşitli araştırmalar bazı seslerin ve müziğin bilinç hallerini kolayca değiştirebildi- ğini göstermektedir.

Bilinç halinin değişimiyle beyin dalgaları arasında bir pa- ralellik mevcuttur. Beynimiz normal bilinç halinde saniyede 13 ila 30 titreşimlik elektriksel dalgalar yayar. Gündelik bilinç ha- linden ayrılarak uyku, gevşeme ya da trans halleri içerisine gir- diğimizde bu titreşimler yavaşlar. Bu konuda araştırma yapan bilim adamları bu dalgaları Yunan harfleri ile adlandırmışlar- dır. Buna göre beynimizin saniyede 13 ila 30 devirlik titreşim- ler yaydığı gündelik bilinç halimiz "beta" olarak adlandırılır. Hafif dalgınlık halinden başlayarak uyku ile uyanıklık arası duruma "alfa" adı verilir. Bu durumda beynimiz saniyede 8 ila 12 devirlik titreşimler yayar. Biraz daha derinleştirdiğimizde yani beyin dalgaları saniyede 8 devirlik titreşimin altına düştüğün- de "teta" dalgasına girmiş oluruz. Saniyede 4 titreşimin altına düştüğümüzde ise o zaman "delta" dalgasına gireriz ki bu du- rum derin uyku ve çok derin trans hallerine karşılık gelir.

Yapılan çeşitli araştırmalar rüya ve astral seyahat durum- larında beynin saniyede 4 ila 8 devirlik "teta" durumunda ol- duğunu göstermektedir.

Normal şartlarda teta durumuna girmek ve bu durumda kalmak çok kolay değildir. Ancak ekte sunulan CD yardımı- la kolayca teta durumuna girebilir ve devamında bu durumda kalabilirsiniz.

CD esas olarak teta durumuna girme alıştırmaları yapmak için hazırlanmıştır. CD'nin içerisinde yer alan "binaural" sesler sayesinde beyin dalgalarınız yavaşlar ve zihniniz sakinleşir. Bu CD'yi düzenli olarak dinleyerek astral seyahat için gerekli bilinç durumunu oluşturmayı kolayca öğrenebilirsiniz.

Kitabın yayınından önce çeşitli kişiler üzerinde yaptığımız deneyimlerde tüm dinleyicilerin oldukça derin bir bilinç haline girdiğini hatta bazılarının kendiliğinden astral seyahat deneyimlediğini gördük.

CD'yi Nasıl Kullanacaksınız?

Bu CD'den en iyi biçimde yararlanmak için lütfen aşağıdaki hususlara dikkat edin:

1. CD'yi kesinlikle herhangi bir biçimde rahatsız edilemeyeceğiniz, tamamen güvenli ve kapalı bir ortamda dinleyin. Telefonlarınızın kapalı olduğundan emin olun. **Araba kullanırken ya da herhangi bir iş yaparken asla dinlemeyin.**
2. Bu CD'den yararlanmak istiyorsanız kesinlikle stereo kulaklık kullanın. Kulaklık kullanmadan hoparlörlerden dinlerseniz bir yarar elde edemezsiniz (Kulaklıklarınızın kalitesi iyi olursa alacağınız sonuç daha da iyi olur).
3. Çalışmalarınızı yatar pozisyonda uygulayın.
4. Bu çalışmaya girmeden önce bedeninizi gevşetmeyi öğrenin. Gevşeme için *Yönlendirmeli Gevşeme Uygulaması* (M. Reşat Güner, Ege Meta Yayınları) CD'sini kullanabilirsiniz.
5. CD'yi günde bir ya da iki kez dinleyebilirsiniz. Dinlediğiniz teta durumuna girmeyi ve o durumda kalmayı öğreneceksiniz. Daha sonraki aşamalarda kitapta verilen uygulamaları bu CD eşliğinde uygulamayı deneyebilirsiniz.

KAYNAKLAR

- Astral Seyahat Teknikleri*, D. Scott Rogo, Ege Meta Yayınları, 1998.
- Yeni Başlayanlar İçin Astral Seyahat*, Richard Webster, Ege Meta Yayınları, 2003.
- Metapsizik Terimler Sözlüğü*, Ergün Arıkdal, Ruh ve Madde Yayınları, 1971.
- Tutun Yönlere Medyomluk*, Ergün Arıkdal, Ruh ve Madde Yayınları, 1998.
- Bilmediğin Gücümüz*, Dr. Dean Radin, Ruh ve Madde Yayınları, 2005.
- Deneyisel Medyomluk*, J. Lhomme - E. Caslant, Ruh ve Madde Yayınları, 1987.
- Parapsikoloji - Duyular Dışı İletişim*, D. Scott Rogo, Ruh ve Madde Yayınları, 1990.
- Parapsikoloji Dersleri*, Paul Krafchik, Ruh ve Madde Yayınları 1981.
- Süper Zihinler*, John Taylor, Ruh ve Madde Yayınları, 1993.
- Kutsal Evrim*, Edouard Schure, Ege Meta Yayınları, 2003.
- DDA Evren Dili*, Ingo Swann, Ruh ve Madde Yayınları, 2001.
- Altıncı Duyumuzu Geliştiriniz*, Prof. Dr. Mlyan Ryzi, Ruh ve Madde Yayınları, 1985.
- Pişik Becerilerinizi Geliştiriniz*, Enid Hoffman, Ruh ve Madde Yayınları, 1993.
- Semboller Ansiklopedisi*, Alparslan Salt, Ruh ve Madde Yayınları, 2006.
- Zihinsel ve Bedensel Gevşeme Teknikleri*, M. Reşat Güner, Ege Meta Yayınları, 2006.
- İkiz ve Uygulamalarıyla Kendi Kendine Telkin*, M. Reşat Güner, Ege Meta Yayınları, 2004.
- Pişik Koruma*, Fadime Emir, Ege Meta Yayınları, 2008.
- Rüyalarımızdan Yararlanın*, Gündüz Öğüt, Ege Meta Yayınları.
- Kendi Kendine Gevşeme Tekniği*, Albert Morsel, Ruh ve Madde Yayınları, 1999.
- Yüceltilişyon - İncelemenin Keşfi*, Ursula Markham, Ruh ve Madde Yayınları, 1996.

ASTRAL SEYAHAT TEKNİKLERİ

- Otuz Derste Ruhsal Güçleri Geliştirme Tekniği, Dr. T. Lombsang Rampa, Ruh ve Madde Yayınları, 1974.
- Holografik Evren, Michael Talbot, Ruh ve Madde Yayınları, 1997.
- Uykudaki Bilgelik: Rüyalar, Sevdâ Yücesoy, Ruh ve Madde Yayınları, 2001.
- İpnoz ve Ötesi, Lee Pulos, Ruh ve Madde Yayınları, 1994.
- Parapsikoloji ve Felsefe, David Ray Griffin, Ruh ve Madde Yayınları 1998.
- Okültizm, Reşat Güner, Ege Meta Yayınları, 1996.
- Sovyet Rusya Ruhu Arıyor, Sheila Ostrander - Lynn Schroder, Ruh ve Madde Yayınları, 1979.
- Olağanüstü Parapsişik Araştırmalar, Sheila Ostrander - Lynn Schroder, Ruh ve Madde Yayınları, 1977.
- Sovyet Rusya'da Olağanüstü Ruhsal Araştırmalar, Sheila Ostrander - Lynn Schroder, Ruh ve Madde Yayınları, 1973.
- Ruhsal Deneyleri Uygulama Kitabı, Sheila Ostrander - Lynn Schroder, Ruh ve Madde Yayınları, 1994.
- Doğa - İnsan ve Paranormal Güçler, Bahaettin Kadioğlu, Evren - 1981.
- Gizli Parapsikoloji Savaşı, Jacques Bergier, Ruh ve Madde Yayınları, 1981.
- Parapsikoloji, Werner Keller, Yılmaz Yayınları, 1990.
- Beşinci Boyut, Toygar Akman, Karacan Yayınları, 1981.
- Altıncı Duyu ve Ötesi, Milliyet Yayınları, 1986.
- Altıncı Duyu - Duyuötesi Ağı, Remzi Kitapevi, 1979.
- Spiritizm - Ezoterizm - Parapsikoloji Ansiklopedisi, Alparslan Salt - Cem Çobanlı, Dharma Yayınları, 2001.
- Meta Ansiklopedi, Alparslan Salt - Cem Çobanlı, Ruh ve Madde Yayınları, 2010.
- Sürekli Yayınlar:
Ruh ve Madde Dergisi; Bilinmeyen Dergisi.